

อัมจิต

อัมจิต

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี ตั้งวัดพะเยา



เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี



ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี

ห้างคนไทย หัวใจคนเมือง

ห้างสรรพสินค้าไทย คัดดีศรีห้างท้องถิ่น เพื่อชาวพะเยา

เลขที่ 12/7 ถนนรอบเวียงประตูกลอง ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทร.054-410295-6

แฟกซ์. 054-410297

เอกสารแจกฟรี

คำขวัญจังหวัดพะเยา

กว๊านพะเยาแหล่งชีวิต ศักดิ์สิทธิ์พระเจ้าตนหลวง
บวงสรวงพ่อขุนงำเมือง งามลือเลื่องดอยบุษราคัม



"ขอขอบพระคุณในความกรุณา ห่วงใย
ถึงแทนความหมายด้วยคำ ขอขอบคุณ"

นายชาญชัย ชี้อสุวรรณ
ประธานกรรมการบริหารเจริญภัณฑ์ กรู๊ป

อัมจิต

พิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน
ในวาระครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์

หนังสือเล่มนี้

พิมพ์ขึ้นด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา ขอให้ท่านที่ได้รับ

หนังสือเล่มนี้ ได้โปรดตั้งใจศึกษา

หวังว่าคงจะก่อประโยชน์สูงสุด

สมเจตนารมณ์

ของผู้ร่วมบริจาคทุกท่าน

โดย

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์

เลขที่ 12/7 ถนนรอบเวียงประตูกลอง ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทร. 054-410295-6 แฟกซ์. 054-410297

อับจิต

โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
เลขที่ 12/7 ถนนรอบเวียงประตูกลอง
ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000
โทร. 054-410295-6

วัตถุประสงค์

พิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานในวาระครบรอบ 14 ปี
ของห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์

พิมพ์ครั้งที่ 1

ตุลาคม 2553

จำนวนพิมพ์

12,000 เล่ม

พิมพ์โดย

บริษัทเพ็ญพรินติ้ง จำกัด
เลขที่ 2 หมู่ 3 ถ.โพธิสาร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทร. 043-220582 , 043-326739 , 043-328739
www.penprinting.co.th E-mail: penprint@penprinting.co.th

การให้ธรรมเป็นทาน
ชนะการให้ทรัพย์
อันสืบผลจากการพิมพ์หนังสือธรรมะ

1. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง
 2. หนี้เวรจะได้ตัดสืตสาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์
 3. โรคภัยไข้เจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป
 4. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีกัน
 5. วิชาญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่
 6. กิจการงานจะราบรื่น สมตามปรารถนา
 7. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง
 8. บารมีคุ้มครองอุปสุทธานให้อยู่เย็นเป็นสุข
 9. พ่อแม่จะอายุยืน
 10. อุปสุทธานที่เกาะ จะเปลี่ยนแปลงเป็นตนดี
 11. วิชาญาณของบรรพบุรุษจะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ
-



คำนิยม

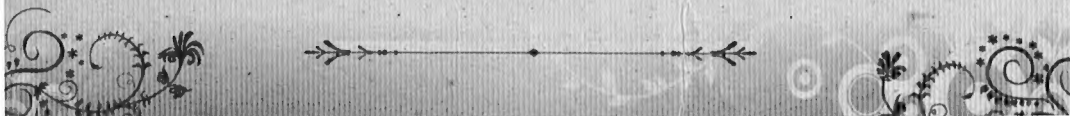


ผมขอแสดงความยินดีที่ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สตรี ที่อยู่
จังหวัดพะเยา มาเป็นเวลา 14 ปี นับว่าเป็นห้างสรรพสินค้าที่คนท้องถิ่น
เมืองพะเยาเป็นผู้บุกเบิกและสรรสร้างสิ่งดีๆ เพื่อพี่น้องชาวพะเยามา
โดยตลอด และเนื่องในโอกาสครบรอบ 14 ปีนี้ ทางห้างได้จัดทำหนังสือ
“อิมจิต” ที่เป็นแนวทางในการเสริมสร้างการกระทำความดี ถือว่าเป็น
สิ่งดี ๆ และเป็นมงคลสำหรับชาวพะเยาเป็นอย่างมาก

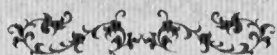
โอกาสนี้ ขออวยพรให้กับห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สตรี
จงอยู่คู่กับพะเยาตลอดไป

(นายเชิดศักดิ์ บุตรี)

ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา



สาส์นจากท่านประธานกรรมการบริหาร



หนังสือเล่มนี้กระผมได้ให้ลูกๆ รวบรวม จัดทำขึ้นเนื่องในโอกาสครบรอบ 14 ปี ของห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์ กระผมมีความเชื่อในตลอดชีวิตกระผมว่า ต้องทำแต่ความดี ทุกคนมีพระเจ้าคุ้มครองเราทุกคนอยู่แล้ว ถึงได้มาเกิดมาเป็นคนต้องทำความดีเท่านั้น พระเจ้าก็ประทานพรให้เรามีความสุข ความเจริญ ความร่ำรวย เมื่อเราจะเป็นคนดีได้ก็ต้องมีธรรมอยู่ในใจ กระผมมีความหวังดีแก่ทุกท่าน หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมธรรมที่มีคุณค่าอย่างมาก เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการทำความดี และปฏิบัติงานในโลกปัจจุบันที่มีแต่ความวุ่นวาย ยุ่งเหยิง ขอให้ตั้งใจอ่าน และปฏิบัติดีเท่านั้นชีวิตทุกท่านก็จะดีขึ้น

ด้วยความขอบคุณและขอมอบความปรารถนาดีแก่ทุกท่าน

ชาญชัย ชี้อสุวรรณ

ประธานกรรมการบริหาร

หจก.เจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์



คำนำ



ในท่ามกลางกระแสของความสับสนวุ่นวายในโลกนี้ นับวันความโหดร้าย ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น จนพร้อมจะทำลายล้างประหัตประหารกันได้ทุกเวลา จิตใจของผู้คนตกต่ำ จึงบันดาลให้เกิดเภทภัยต่างๆ มนุษย์ตกอยู่ในสถานะสูญสิ้นศรัทธาในการทำความดี จนไม่อาจค้นพบจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิตได้ หากเรายังไม่ให้ความสนใจในสังขารนี้เกรงว่าจะทำลายตนเองมากขึ้นอย่างไม่รู้ตัว จนไม่สามารถฟื้นฟูสภาพจิตเดิมแท้ของตนได้ คนเราจุติมาในโลกถูกสิ่งแวดล้อมครอบงำ การปฏิบัติธรรมต้องมีปัญญา คนที่มีปัญญาสามารถที่จะทะลุทะลวงถึงความเป็นคน จึงจะเป็นคนเหนือคนได้

ดังนั้นจุดมุ่งหมายหนังสือ “อัมจิต” เล่มนี้จึงประกอบไปด้วยคำตรัสสอนของพระพุทธเจ้าทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ตลอดจนวิธีแห่งการดำเนินชีวิตประจำวัน ปรัชญาแห่งชีวิต ซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้คนได้ร่วมศึกษาเสริมสร้างหมุนปรับลักษณะตนเอง เพื่อฟื้นฟูสภาพจิตเดิมแท้ที่บริสุทธิ์ของท่านให้สงบสุข อีกทั้งยังเป็นแนวทางให้ทุกท่านมีชีวิตที่สมบูรณ์ ทั้งยังส่งผลให้โลกผ่านพ้นวิกฤติ และบังเกิดสันติสุขขึ้นในเร็ววัน

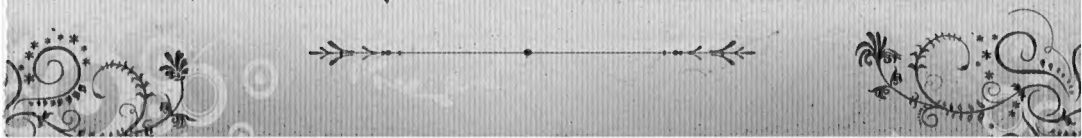


หนังสืออิมจิตเล่มนี้เป็นเล่มที่ 2 ซึ่งเป็นเล่มต่อเนื่องจากหนังสือ
“ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส” เมื่อครั้งครบรอบ 7 ปี ของห้าง
เจริญภัณฑ์ฯ มาครั้งนี้หนังสือ “อิมจิต” ได้รับแรงบันดาลใจจาก
คุณชาญชัย ชี้อสุวรรณ ประธานกรรมการบริหารห้างเจริญภัณฑ์ฯ
ให้จัดทำขึ้นเพื่อแจกในวันครบรอบ 14 ปี ของห้างเจริญภัณฑ์ฯ

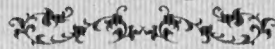
อนึ่งได้คัดมาจากหนังสือธรรมทาน...ฯ หากมีสิ่งใดผิดพลาดหรือ
ได้ละเมิดสิทธิของผู้ใดข้าพเจ้าผู้จัดทำกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย เพราะ
มิได้ทำขึ้นเพื่อจำหน่าย หากทำขึ้นเพื่อเป็นธรรมทานเท่านั้น

ขอกราบอนุโมทนาต่อผู้มีเมตตาจิตร่วมบริจาคสมทบทุนจัด
ทำหนังสือ “อิมจิต” เล่มนี้ขอให้ร่มในรศพระธรรม มีพลังสติพลังปัญญา
พบกับสัจธรรม ตรานิรันดร์กาล และพบพระนิพพานกันทุกท่าน ขอให้
ท่านทั้งหลายได้อานิสงส์ผลบุญนี้ด้วยเทอญ

คณะผู้จัดทำ
ห้างเจริญภัณฑ์ฯ



สารบัญ



เรื่อง	หน้า
พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข	1
หิริโอตตปเปะ	97
อริยสัจ 4	106
อิทธิบาท 4	112
บุญ	115
ความหมายของพรหมวิหาร 4	124
คำสอน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า	128
มงคลชีวิต	152
หัวข้อธรรมในคำกลอน	154
ปรัชญาจากภาพ	169
ปริศนาธรรมจากภาพ	177
ไล่เคียนเขียนจดหมายถึงมนุษย์	181
โอวาทสำหรับผู้นำ ท่านเล่าจื๊อ	184
โอวาท ท่านปรมาจารย์ ตักม้อ	189
ปราชญ์สอนว่า	197
วิธีดับทุกข์ เพราะพ่อ-แม่	203
วิธีดับทุกข์ เพราะเพื่อน	208
วิธีดับทุกข์ เพราะผัว-เมีย	212
วิธีดับทุกข์ เพราะลูก	218
วิธีดับทุกข์ เพราะจน	225
วิธีดับทุกข์ เพราะบุญ	230
วิธีดับทุกข์ เพราะกลัวตาย	241
ตัดวิภิกขาเพื่อบรรลุนิโรธ	248
การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่ายหรือยาก	270





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นริใจคนเมือง

ศรีภรณ์ อพาร์ทเมนท์ หน้า ม. พะเยา



เลขที่ 207 หมู่ 16 ถนนพหลโยธิน
ต. แม่กา อ. เมือง จ. พะเยา 56000

ติดต่อจองห้องพัก

โทร. 054-466500-5,
086-1145111

ห้องพักหรู อยู่สบาย ปลอดภัย 24 ชม.

บริหารงานโดย
คุณปกรณ์ ชีอสุวรรณ
เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างคนไท
หัวใจคนเมือง

ตลาดสินเจริญ

หน้า ม.พะเยา



เปิดจองพื้นที่แล้ว

วันนี้

ติดต่อเช่าพื้นที่ 081-8833355, 086-1145111



ร้านเทเลวิซ สาขาเชียงคำ

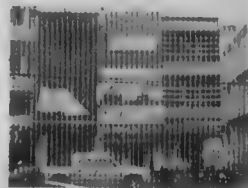
โทร. 054-452515

บริการที่คุณวางใจ

จำหน่าย โทรทัศน์มือถือ

บัตรเติมเงิน

งานบริการ AIS



ร้านทรูวิชั่นส์

จ. พะเยา โทร. 054-412299

เปิดมุมมองใหม่ เปิดทรูวิชั่นส์

จำหน่าย จานดาวเทียม ทรูวิชั่นส์

บริหารงานโดย

คุณประภักดิ์ ชื้อสุวรรณ

เครือเจริญภัณฑ์ กรั๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี

จังหวัดพะเยา



ห้างดันทิพย์
หน้าใจดอนเมือง

ห้างทองเอศวิทย์

ในตลาดสดพะเยา อาเขต โทร. 054-431834

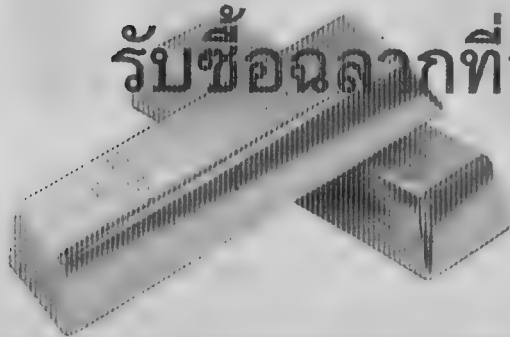


จำหน่าย

ทองรูปพรรณ จากเขาวราช

รับซื้อทองเก่าในราคาสูง

รับซื้อฉลากที่ถูกรางวัล



บริหารงานโดย

คุณปรารภนา เตชะกุลวิโรจน์

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



พาณิชย์
จังหวัดเชียงใหม่

NAS

บริษัท นอร์ทเทิร์น ออโตเมชันซิสเต็ม จำกัด

สำนักงานใหญ่ โทร. 054-410-334

สาขาชั้น 2 ห้างเจริญภัณฑ์ โทร 054-484-688

ร้านทรูวิชั่นส์ โทร 054-412-299

ศูนย์รวมสินค้า ไอที

คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ กล้องดิจิตอล

เครื่องใช้สำนักงานอัตโนมัติ จานดาวเทียม ทรูวิชั่นส์-ยูบิซ

จำหน่ายบัตรเติมเงิน ชิมการ์ด

เติมเงินออนไลน์ ระบบ วันทูคอล จีเอสเอ็ม

ทั้งปลีกและส่ง



ศูนย์บริการ

คอมพิวเตอร์ไอเซอรอสสาขพะเยา

เทเลวิซ สาขาพะเยา

ทรูวิชั่นส์ สาขาพะเยา

บริหารงานโดย

คุณประกิจ ชื้อสุวรรณ

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นวลใจคนเมือง

ร้านเจริญภัณฑ์

เลขที่ 44/1-4 ถนนประเทศอุดรทิศ ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทร 054-431381

นักถึงชุดนักเรียน นักถึงเจริญภัณฑ์



ตัดเย็บชุดนักเรียนทุกสถาบัน
ถูกต้องตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ
พร้อมปักชื่อฟรี
ตั้งใจให้บริการ

เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



พาณิชย์
จังหวัดเชียงใหม่

ร้านนิยมกิจ

หน้าตลาดสดพะเยา โทร. 054-410-334

จำหน่าย

รถจักรยาน อุปกรณ์ อะไหล่ ทุกชนิด



บริหารงานโดย
คุณนิยม ธิติพรพงศ์
เครือเจริญภัณฑ์ กรู๊ป



ขอแสดงความยินดี

เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี

ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์

จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง



วิน โฮเทล

เช่าชอยข้างโกดังอันเจริญ

ราคาเริ่มต้น

290

บาท/คืน

สงวนสิทธิ์ ... พะเยา

พักพะเยา 1 คืน

อายุยืน 10,000 ปี

สำรองห้องพัก 054-480333
054-481456
054-484456

บริหารงานโดย
คุณปกรณ์ ชี้อสุวรรณ
เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นางใจคนเมือง



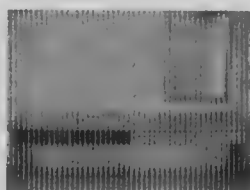
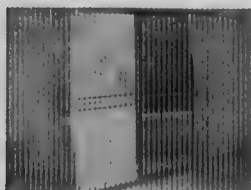
แกรนด์ฮิลด์ เพลส อาพาร์ทเมนต์



164 หมู่ 14 ตรงข้ามมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ถนนดอยสุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200
โทร. 053-811624-6, 081-3873361

ประตูด้านข้างห้อง

เฟอร์นิเจอร์ในห้อง



บริหารงานโดย
คุณปกรณ์ ชีอสุวรรณ
เครือเจริญภัณฑ์ กรุ๊ป

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

ที่มา

ภาคทฤษฎี

ของ

การ

ปฏิบัติ

ธรรม

ตาม

ที่

พระ

พุทธเจ้า

ได้

ตรัส

ไว้

คือ

อัมมจัก-

-กัปปวัต-

ตนสูตร

1. การปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบัน มักจะถามกันว่า ปฏิบัติตามสายไหน? สำนักใด? จะยึดติดสายหรือสำนัก ไม่ค่อยจะใส่ใจคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ ตรัสไว้ในพระธรรมเทศนาถกกันครั้งแรกซึ่งมีชื่อว่า “อัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ในพระสูตรนี้พระองค์ได้ตรัส หลักธรรม วิธีการ เป้าหมาย การประเมิณผล ไว้อย่างครบถ้วน เป็นที่ยอมรับกันว่าพระสูตรนี้เป็นสาเหตุทำให้พระพุทธศาสนา เกิดขึ้นมาเป็นศาสนาที่มีความสำคัญศาสนาหนึ่งในโลก

2. สิ่งที่พระพุทธองค์ได้ค้นพบแล้วนำมาประกาศสอน ให้เบญจวัคคีย์ได้รับทราบเป็นครั้งแรกที่มีชื่อเรียกกันว่า อริยสัจ 4 อริยมรรค มืองค์ 8 หรือปฏิจางสมุปปาท เป็นเหตุให้ ท่านโกณฑัญญะ ได้ดวงตาเห็นธรรม คือสำเร็จ เป็น พระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน แต่เนื่องจาก ท่านวัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และ อัสสชิ ยังยึดติดอยู่ในคำสอน ดั้งเดิมของพราหมณ์ว่ามี อัตตา ที่เป็นอมตะไม่มีทุกข์ เมื่อ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ทุกขัง อริยะสัจจัง ฯลฯ จึงมีความ ลังเลสงสัย พระองค์จึงแสดง อนัตตลักขณสูตร ขึ้นให้เห็นว่า อัตตา หรืออาตมันที่พราหมณ์สอนกันมาว่าเป็นสิ่งเที่ยงแท้

ถาวรเป็นอมตะ มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดกาล (สัตว์) มีธาตุรู้ (จิต) มีแต่ความเพิลิดเพิลินไม่มีทุกข์ (อาหันทะ) ที่แท้จริงมันเป็นขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือมันเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงคงทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ มีแต่ปัญหาและความทุกข์ ไม่มีสาระแก่นสารอะไรที่ควรจะยึดถือเป็นเจ้าของ ทั้งมันยังไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา ในที่สุดเบญจวัคคีย์ทั้งหมดก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

3. ความไม่เข้าใจในสภาวะความเป็นจริงของชีวิตนี้เองเป็นเหตุทำให้เกิดปัญหา หรือทำให้เกิดความทุกข์ หรือความยึดมั่นถือมั่น ตี้อันอย่างฝังจิตฝังใจว่ามีอัตตาหรือมีตัวเราของเรา ตัวกูของเรา เช่นมักจะผูกใจเจ็บ หรืออาฆาตพยาบาทด้วยการคิดแล้วปลั่งวาจาออกมาว่า “เจ็บใจนักมันมาด่าเรา ทำลายทรัพย์สินสมบัติของเรา แย่งคนรักของเรา ฯลฯ” นี่แหละคือถูกไฟโทสะเผาให้เกิดความทุกข์

4. เมื่อมีอัตตา มีตัวเราของเรา ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสตัณหา เพราะมีตัวตนเป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหา มันจึงมาอาศัยสร้างความทุกข์ให้ แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บมันเกิดขึ้น เมื่อมีตัวตนเป็นที่อาศัย มันก็สร้างความทุกข์ความเจ็บป่วยแสนทุกข์ทรมานให้ โดยเฉพาะ สาเหตุแห่งความเจ็บป่วยในปัจจุบัน มันมาจากความเครียด ความเครียดก็มาจากความรักความชัง ความยินดียินร้าย ความไม่สมหวัง ความสูญเสียอันเนื่องมาจากการถูกหลอก หรือที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ถูกไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ เผาอันเนื่องมาจาก ตัวเรา ของเรา ตัวกูของกูนี้เอง เมื่อไม่มี

อัตตา
เป็นต้น
เหตุ
แห่ง
ปัญหา
หรือ
ความทุกข์

ตัวเราของเรา ตัวกูของเราแล้ว กิเลสและโรครภัยใช้เจ็บก็จะไม่มีที่อาศัย เมื่อสามารถดำรงชีวิตโดยไม่ยอมให้เป็นที่อาศัยของกิเลสและโรครภัยใช้เจ็บ ชีวิตจึงจะมีความสุข วิธีจัดการกับกิเลสและโรครภัยใช้เจ็บ พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำให้ใช้สติ ซึ่งได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งปรากฏใน มรรค 8 และ โพชฌงค์ 7 ซึ่งถือว่าเป็น บทสวดรักษาโรค เช่น มหากัถสปปโพชฌนคปริตร มหาโมคคัลลาน โมคคัลลาน ปริตร เป็นต้น ว่าโดยย่อก็คือ ให้สลายอัตตานั้นเอง คือ มิให้ยึดติดแน่นิดเดียวว่ามีอัตตา มีแต่อนัตตาเท่านั้น

จะเข้าใจ
อัตตา
ก็ต่อเมื่อ
เข้าใจ
ความจริง
2 ประการ

5. จะทำอะไร จะปฏิบัติตนอย่างไร ถึงจะเข้าใจว่าไม่มีตัวตน หรือไม่มีอัตตาที่แท้จริง?”

พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วว่า ความจริงมีอยู่ 2 ประเภท คือ 1. จริงโดยสมมติ 2. จริงแท้ (สมมติสัจจะ และปรมาตตสัจจะ)

คนเราเกิดมาในโลกเหมือนโรงละคร มีบทบาทแสดงตามหน้าที่ หรือตามที่ถูกสมมติให้เป็นตัวละคร ในช่วงระยะหนึ่งหรือชั่วชีวิตหนึ่ง เรียกว่าจริงโดยสมมติ คือแสดงไปตามกฎแห่งกรรมนั่นเอง

โลกสมมติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ แสดงถึง ตัวละคร ในรูปแบบของทิส 6 คือมีมารดาบิดา ครูอาจารย์ สามิภรรยา ลูก เพื่อน ที่ปรึกษา และผู้ร่วมงานคือคนงาน ซึ่งมีภาระผูกพันต่อกัน ต้องรับผิดชอบต่อกันที่มีต่อกัน คือต้องตอบแทนบุญคุณซึ่งกันและกัน ซึ่งว่าเจ้าบุญนายคน เจ้ากรรมนายเวร มารดาบิดาเป็นทั้งเจ้าบุญนายคนและเจ้ากรรมนายเวร นอกนั้นเป็นแต่เพียงเจ้ากรรมนายเวร

เจ้ากรรมนายเวรอีกประเภทหนึ่งก็คือคู่แค้นที่ตามจองล้าง
จองผลาญซึ่งกันและกัน

ทิศ 6
คือ
โลกสมมติ
จริง
แบบ
สมมติ
ที่มีอดีต

6. การที่จะปฏิบัติตนเพื่อเข้าสู่ความจริงแท้ หรือ
ความจริงโดยปรมาตม เพื่อเข้า สู่ประตูพระนิพพาน จะ
ต้องเปลี่ยนภาระโลกสมมติให้ได้เสียก่อน คือ ต้องตอบแทน
บุญคุณมารดาบิดา จนกระทั่งท่านปล่อยวาง หรืออนุญาต
เสียก่อน แม้แต่การอุปสมบทเป็นพระ มารดาบิดาจะต้อง
อนุญาตก่อน แม้แต่เจ้ากรรมนายเวรอื่นๆ คือ สามเณร ภรรยา
ลูก ครูอาจารย์ เพื่อน ที่ปรึกษา ตลอดจนคนทำงานภายใต้
ความดูแลรับผิดชอบ ก็ต้องชำระสิ่งที่ติดค้าง เปลี่ยน
ภาระเสียก่อน การปฏิบัติธรรมจึงจะราบรื่น ส่วนเจ้ากรรม
นายเวรที่เป็นคู่แค้น ก็ต้องมีสติคอยระวัง อย่าประมาท
สร้างบุญ สร้างบารมีคุ้มครองตัวเอง ก็จะอยู่อย่างมีธรรม
คอยคุ้มครองรักษา

วิธีสร้าง
ตนให้มี
ความสุข
แบบ
โลกียชน

7. การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขแบบสมมติใน
ระดับหนึ่ง ก็คือรู้จักทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดตามภาระ
ผูกพันที่มีต่อกัน มีความขยันหมั่นเพียร รู้จักเก็บหอมรอมริบ
คบเพื่อนที่ดี รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักจัดการทรัพย์สิน รู้จัก
ประมาณตน ไม่ทำอะไรเกินความพอดี

8. ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สุขของผู้ยังอยู่ใน
โลกสมมติ คือสุขเกิดจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการรู้จัก
ใช้จ่ายทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ในทางดี สุขเกิดจากการไม่มี
หนี้สิน สุขเกิดจากการทำงาน หรือประกอบธุรกิจไม่ผิด
กฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม อันจะก่อให้เกิดความทุกข์ความ
เดือดร้อนให้แก่ชาวโลก

ศิลปะช่วย
ให้มี
ความสุข

9. ความสุขที่สูงขึ้น ก็คือความสุขเกิดจากการมีศิลปะ
ดังที่ปรากฏในบทสรุปศิลปะว่า สีเลนะ สุตติง ยันติ จะมี
ความสุขเหมือนอยู่บนสวรรค์ก็เพราะมีศิลปะ สีเลนะ โภคะสัม
ปะทา จะมั่งมีโภคะสมบัติก็เพราะศิลปะ คือศิลปะจะช่วยปิดช่อง
ทางแห่งความพินาศฉิบหาย หรือเรียกว่าปิดประตูบาปมุข
คือความพินาศฉิบหายอันเกิดจากสุรา นารี พาสี กีฬาบัตร
สีเลนะ นิพพุตติง ยันติ ชีวิตจะร่มเย็นเป็นสุข ก็เพราะดับไฟ
แห่งราคะ โทสะ และโมหะ คนที่มีศิลปะจิตใจจะสงบเยือกเย็น
รู้จักข่มจิตข่มใจ จะทำ จะพูดอะไร ก็ระวังมิให้ตนเอง
และคนอื่นเดือดร้อน

ความสุข
ที่แท้จริง
เกิดจาก
มรรค
รวม
พลัง
กัน
เหมือน
เชือก
8
เกลียว

10. การที่จะมีความสุขที่แท้จริงเรียกว่าเป็นปรมาตม์
หรือบรมสุขที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ก็คือปฏิบัติตนอยู่ใน
มรรค 8 คือ สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ดำริ
ชอบ สัมมาวาจา พูดชอบ สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ
สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ เพียรพยายาม
ชอบ สัมมาสติ มีสติชอบ สัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นชอบ
คำว่า ชอบ มาจากคำว่า สัมมา ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า
มิจฉา สัมมา มีความหมายมากมายเช่น ถูก ควร ดี ส่วน
มิจฉา คือผิด ไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่ควร หากต้องการ
ปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน จะต้องปฏิบัติ
ตามมรรค 8 ใช้มรรค 8 ตรวจสอบตนเองเสมอว่ามันคือ
อะไร ทำได้แล้วหรือยัง

11. จะต้องเข้าใจเป็นพื้นฐานว่ามรรค 8 คืออะไร
เหมือนกับมีแผนที่ในการเดินทางจะได้ไม่หลงทาง

สำคัญที่สุด
นักปฏิบัติธรรม
ต้องเดินทาง
ให้ถูกต้อง
คือเดินทาง
ตามมรรค 8
ต้องรู้เหมือน
กับมีแผนที่
ในการเดินทาง
ว่ามรรค 8
คืออะไร
จะได้ไม่
หลงทาง

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้
ตรัสไว้ว่า ทุกข์ ควรกำหนดรู้ สมุทัย เหตุแห่ง
ความทุกข์ คือตัณหา (ได้แก่ความอยากเกินตัว
ในเรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส ที่น่าปรารถนาน่า
พอใจ รวมทั้งสิ่งที่สัมผัสถูกต้อง และสิ่งที่ใจ
คิดเรียกว่าอัมมารมณฺ์ กามตัณหา ความอยาก
มืออยากเป็นคนร่ำรวย เป็นนายก เป็นต้น ชื่อ
ภวตัณหา ความไม่อยากเป็นคนยากจนความ
ไม่อยากเป็นคนไร้เกียรติ เรียก วิภวตัณหา สิ่ง
เหล่านี้เรียกว่า ตัณหาเป็นเหตุ ทำให้เกิดทุกข์
ควรละควรขจัดออกไป นิโรธ คือการดับความ
อยากคือตัณหา ชนิดไม่มีความเยื่อใย ควรทำให้
แจ่มแจ้งว่าจะดับมันได้อย่างไร **มรรค** คือมรรค
8 ควร ทำให้เกิดขึ้นรวมพลังกันเหมือนเชือก 8
เกลียว ว่ามรรคมันจะต้องทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร
ควรทำความเข้าใจให้ดีกว่า **สัมมาทิฐิ** มี 2 ระดับ
คือ **ระดับโลกียะ** คือความเห็นคล้อยตามที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่ามันเป็นอะไร มันเป็น
อย่างไร เมื่อยอมรับก็ลงมือปฏิบัติจนกระทั่งข่ม
ความรักความชัง ความยินดียินร้ายได้ เรียกว่า
ข่มนิวรณ์ได้จนกระทั่งกำจัดความรัก ความชัง
ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย เรียก
ว่าเริ่มดำเนินเข้าสู่องค์มรรค 8 ข้อต่อไป ที่เรียก
ว่า **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ ต่อเมื่อทำได้
ด้วยตนเองว่า ทุกข์ (ได้แก่ สภาวะที่ทนได้ยาก

ซึ่งอาจเรียกว่า
แทนที่จะเดิน
ถูกทางกลับ
กลายเป็น
ลิลัพพตปรามาส

เช่น แก่ เจ็บ ตาย การสูญต่างๆ ครอบงำที่มี
เบญจขันธ์ มันก็จะเป็นอย่างนี้เอง) ที่ควรกำหนด
รู้ ก็กำหนดรู้แล้วเข้าใจแล้ว สมุทัย คือ ต้นหา
ที่ควรละควรกำจัด ก็กำจัดได้แล้ว นิโรธ ควร
ทำให้แจ้ง ก็แจ้งแจ้งแล้วว่าระดับทุกข์และดับเหตุ
แห่งทุกข์คือดับได้ มรรค ควรทำให้เกิดก็ทำ
ให้เกิดแล้ว จึงเรียกว่าเป็น สัมมาทิฐิ ที่เป็น
โลกุตตระ จะต้องถามเองเสมอ สัมมาทิฐิคือ
อะไร ทำได้แล้วหรือยัง?

คลำทางผิด
เสียทั้งเงิน
เสียทั้งเวลา
เสียทั้งสุขภาพ

สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริออกจากความใคร่ ไม่ให้ความใคร่
ครอบงำ ดำริในความไม่พยาบาท ดำริในความ
ไม่เบียดเบียน ตอนแรกก็ยังเป็น โลภียะ คือ
มีความเห็นคล้อยตามพระพุทธร่องค์ที่ทรงตรัส
ไว้ แล้วพยายามทำให้ได้ เมื่อทำได้คือไม่มี
ความใคร่ ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน ก็คือ
พระอนาคามี เท่านั้นที่จะขจัดความใคร่ ความ
พยาบาทเบียดเบียนได้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่าเป็น
ชั้น โลกุตตระ

เข้าใจถูก
ปฏิบัติถูก
ยอมได้
รับผลที่ดี
คือความสุข

สัมมาวาจา พูดชอบหรือเจรจาชอบ คือ งดเว้นจากการ
พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด และพูดเพ้อเจ้อ
ที่เรียกว่า ไม่พูดเท็จ คืองดเว้นจากการพูดเท็จ
ไม่ว่าจะพูดที่ไหนก็ตาม เช่นท่ามกลางญาติมิตร
ในสภา ถูกอ้างตัวเป็นพยาน ไม่กล่าวเพื่อตนเอง
หรือเพื่อผู้อื่น ไม่พูดคำหยาบ คือไม่พูดคำ
รุนแรงที่ทำให้คนอื่นเสียใจ ทั้งๆ ที่เขาก็เป็นคนดี

คำดำอย่างหยาบคาย ให้พูดคำไพเราะหู สุภาพ เป็นที่พอใจแก่ผู้รับฟัง ไม่กล่าวคำส่อเสียด คือ พูดให้เกิดการแตกแยก เรียกว่าพูดส่อเสียด พูดในทางที่ส่งเสริมความสามัคคี อย่าให้เกิดการ แบ่งแยกแตกสามัคคี ไม่พูดเพ้อเจ้อ คือพูด คำไร้สาระ เรียกว่าพูดเพ้อเจ้อ ควรจะพูดคำที่เป็นประโยชน์อ้างอิงได้ คำพูดที่เป็นธรรม เป็น วินัย การพูดสัมมาวาจาตั้งกล่าวคืออะไร ทำได้ แล้วหรือยัง?

สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ การกระทำทั้งดเว้น จากการฆ่าการเบียดเบียนชีวิต การลักขโมย หรือโลภเอาของคนอื่นมาเป็นของตน และการ ประพฤตินอกใจหรือทางชั่วสาวกถึงดเว้น **ทำความ เข้าใจให้ชัดเจนว่ามันคืออะไร ทำได้แล้วหรือ ยัง?** ควรถามตนเองเสมอ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คืองดเว้นจากการเลี้ยงชีวิต ในทางที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง และเพื่อนมนุษย์ เช่นค้าสิ่งเสพติดให้โทษ หรือ ค้าในสิ่งที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม **ทำได้แล้ว หรือยัง?**

สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ ได้แก่ เพียรระวัง มิให้กิเลสเกิดขึ้น มิให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เมื่อมัน เกิดก็เพียรละมัน เพียรในสิ่งที่ดีคือเป็นบุญกุศล สุจริตบารมี และเพียรรักษาสິงที่ดีไว้ **ทำได้แล้ว หรือยัง?**

จะมีปิตี
จะมีสุข
หล่อเลี้ยง
ต้องปฏิบัติ
ให้สติปัญญา
เกิดขึ้นทั้ง 4

โดยวิธีการ
ของพระพุทธเจ้า
ซึ่งเรียกว่า
อานาปานสติ

16

ขั้นตอน

สัมมาสติ มีสติชอบ คือ ใช้หลัก สติปัญญา 4 ผูกเพื่อ
ทำลายอหัตตา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า ที่
เรียกว่า อหัตตา ที่แท้จริงก็คือกาย เวทนา จิต
ธรรมต้องผูกให้เป็น กายานุปัสสนาสติปัญญา,
เวทนานุปัสสนาสติปัญญา, จิตตานุปัสสนา
สติปัญญา และ อัมมานุปัสสนาสติปัญญา
จนกระทั่งได้บทสรุปดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า
ไม่ยึดติดแม้แต่เพียงนิดเดียว ว่ามีตัวเรา ของ
เรา หรือ ที่เรียกว่า อหัตตา มันเป็นเพียงกาย
เวทนา จิต ธรรม ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
หรือ มันเป็นเพียงขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์
สังขาร เท่านั้น ซึ่งล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ถ้ามองตัวเองเสมอว่า สัมมาสติคืออะไร?
ทำได้แล้วหรือยัง

สัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นชอบ คือบำเพ็ญภาวนาจนกระทั่ง
ชมนิรอรณ 5 ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า
จัดการกับนิรอรณ มีกามฉันทะ เป็นต้น จัดการ
กับอภิสกมให้มารบกวณ เข้าฌานที่ 1 ซึ่งจิตจะ
มีองค์ประกอบคือ 1. วิตก จิตอยู่กับอารมณ์หรือ
กรรมฐาน ที่ใช้ภาวนา ขณะเอาจิตไปกำหนดเริ่ม
แรก เรียกว่าวิตก 2. วิจาร จิตอยู่กับอารมณ์หรือ
กรรมฐานอย่างต่อเนื่อง คือจะอยู่มั่นคงอย่างไม่วุ่น
หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบหรือสัมผัส ไม่ให้ออกาส
แก่นิรอรณเข้ามารบกวณ 3. ปิตี เมื่อไม่ถูกนิรอรณ
5 รบกวณใจก็ได้รับการพักผ่อน เป็นเหตุให้เกิด

ความอึดอึดใจ ชนลุกชนพอง ตัวเบาเรียกว่าเกิด
 ปิตี 4. สุข คือความรู้สึกสบายไม่รู้สึกเป็นเหน็บ หรือ
 ปวดทากาย ใจก็สบายปลอดโปร่ง โล่ง สงบ 5.
 เอกัคคตา จิตรวมตัวเป็นหนึ่งกับอารมณ์หรือ
 กรรมฐานที่ใช้เป็นองค์ภาวนา ถึงแม้จะถูกกระทบจาก
 ผัสสะต่างๆ ทางตาเกิดจักขุวิญญาณ ใจก็ไม่สามารถ
 จะทำให้ตื่นตกใจ จนเป็นเหตุให้ออกจากสมาธิ

ขั้นตอน
 ของการ
 เข้าฌาน

1. เมื่อเข้าฌานได้จนกระทั่งชำนาญ จิตจะมีแต่ ปิตี สุข และเอกัคคตา ไม่ต้องมีวิตก วิจารณ์เหมือนฌานที่ 1 จิตใจจะผ่องใสด้วยอำนาจ ปิตี สุข และ เอกัคคตา เพราะข่มนิวรณ์ได้เรียกว่า เข้าฌานที่ 2

2. ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง มันทนอยู่นานไม่ได้แล้วไม่สามารถ บังคับให้มันเป็นไปตามที่ปรารถนาได้ อาการของ ปิตี ก็เช่นเดียวกัน ถ้าไปยึดติด ไปห่วงจิตโยมหมั่นไหว ปล่อยมันไป ยังคงมีความสบายกาย ไม่ปวดเมื่อย ใจก็ผ่องใสอยู่กับ สุขและเอกัคคตา นิวรณ์ก็เข้ามารบกวนไม่ได้ เรียกว่าเข้าฌานที่ 3

3. สุขมันก็เป็นอนิจจัง มันทนอยู่นานไม่ได้ ถ้าไปติดในสุขก็เรียกว่ายังมีอุปาทาน เป็นกิเลส เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ได้ หากไปยึดติดก็ต้องปล่อยวางให้จิตว่างจากสิ่งที่จะยึดติด มิให้มีอะไรเหลือเพื่อจะยึดติดอีกต่อไป ก็คือไม่มีอัตตา เป็นที่อาศัยของนิวรณ์ 5 จึงว่างจากนิวรณ์ 5 จึงไม่มีทั้งสุขและทุกข์ เรียกว่าว่าง ว่างเฉย แต่ก็ยังมีสติควบคุมอยู่ตลอดเวลา

การเข้าฌาน
 เป็นยอดแห่ง
 การพักผ่อน

รู้สภาวะที่ว่าง คือมีตัวรู้อยู่เสมอ คือรู้เหมือน
คนตาย เหมือนคนดำน้ำ เหมือนคนที่อยู่ในห้อง
แม่ หรือที่เรียกว่าปิดทวารก็รู้ว่ายู่ในขณะปิดทวาร
เป็นยอดของการพักผ่อน เพราะไม่มีอะไรมา
รบกวน ถึงแม้จะมีอะไรมารบกวนก็ไม่เปิดรับ
สามารถอยู่ได้นานเท่าที่อธิฐานจิตไว้เรียกว่า
เข้าฌานที่ 4

12. การที่จะอยู่ในฌานต่าง ๆ ได้นานต้องมีความ

การที่
จะเข้าฌาน
ได้ตาม
ปรารถนา
ต้องมีความ
ชำนาญ
นิมิต
ที่
เกิด
ขึ้น
ขณะ
ภาวนา
มี 3
ประเภท

ชำนาญ เรียกว่า วลี คือ

1. ชำนาญในการย้อนระลึกถึงองค์ฌาน
ทันทีที่ต้องการ (อาวัชชนวลี)
2. ชำนาญในการเข้าฌาน (สมาปัชชนวลี)
3. ชำนาญในการที่จะอยู่ในฌานตามปรารถนา
โดยการอธิฐานจิตกำหนดไว้ (อธิฐานฐานวลี)
4. ชำนาญในการออกจากฌาน (วฏฐานวลี)
5. ชำนาญในการตรวจสอบดูว่าเข้าฌานที่
เท่าไร จะเข้าฌาน เข้าฌาน ที่เท่าไรก็สามารถ
ทำได้ทันที (ปัจจุเวกชนวลี)

13. อย่างไรก็ตามการที่จะผ่านเข้าสู่ สัมมาสมาธิ
ก็มีกระบวนการปฏิบัติผ่าน ขณิกสมาธิ คือสมาธิเพียง
ชั่วขณะชั่วครู่ อุปจารสมาธิ สมาธิจวนเกิดฌานที่ 1 แต่
พลังยังไม่พอ หรืออินทรีย์ยังไม่แก่กล้า องค์ฌานไม่สามารถ
เกิดขึ้นต่อเนื่อง เกิดขึ้นดับไป เรียกว่าจวนเข้าฌานได้ จึง
มีชื่อว่า อุปจารสมาธิ ระหว่างที่ปฏิบัติอาจเกิดนิมิต แบบ
เตรียมไว้คือ หากเพ่งกสิณ จะเกิดบริกรรมนิมิต คือ

เมื่อเพ่งกลืนต้องบริกรรมแล้วแต่จะเป็นกลืนอะไร เช่น เพ่ง วงกลมสีแดง เริ่มแรกก็บริกรรมว่า **วงกลมสีแดง ๆ ๆ ๆ ๆ** เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เมื่อบริกรรมไปเรื่อย ๆ วงกลมสีแดงปรากฏในห้วงนึกจนติดตา เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อบริกรรมต่อไปเพ่ง **นิมิตที่มันติดตา** ให้มันคงอยู่แล้วกำหนดให้มันโตขึ้นตามปรารถนา แล้วให้มันเล็กลงตามปรารถนา แล้วให้มันปรากฏเท่าของเดิม ทำจนชำนาญ เรียกว่า **ปฏิกากนิมิต นิมิตเทียบเคียง** หากทำได้จะเกิดปิติ เกิดความสุข จิตก็จะอยู่กับนิมิตนานเท่านานที่ผู้ปฏิบัติต้องการ เรียกว่าเริ่มเข้าฌานได้

ต้อง
การ
ความ
สำเร็จ
ต้อง
เพียร
อย่าท้อ

14. ที่กล่าวมาเป็นหลักการที่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำชีวิตให้เป็นสุข ควรจะทำความเข้าใจแล้วเพียรพยายามปฏิบัติ อย่าเพ่งท้อใจว่ามันยาก อย่างน้อยก็ช่วยให้เกิดปิติว่าดีใจหนอ เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้ธรรม แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ได้ตรัสไว้หลังจากการตรัสรู้ ว่า พระองค์เวียนว่ายตายเกิดนับชาติไม่ถ้วน ได้ใช้ความเพียรพยายามไม่ท้อถอย จนกระทั่งบรรลुเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้แต่พระอริยสาวกสายอื่นๆ ต่างก็ผ่านการเวียนว่ายตายเกิดมานับชาติไม่ถ้วนเช่นกัน จึงสำเร็จเป็นพระอริยะ เพราะความเพียรพยายามดังพระพุทธองค์ได้ว่าไว้ **“วิริยนะ ทุกขะมัจเจติ จะพันทุกข์ จะมีสุขได้ก็เพราะความเพียรพยายาม”**

15. การปฏิบัติเพื่อสลายหรือทำลายอึดตา หรือตัวเราของเรา ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ เพราะทำให้เกิดกิเลสตัณหา และทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บด้วยนั้น **ต้องปฏิบัติ**

ให้เกิด มรรคสมังคี เข้าถึงโลกปรมาตม์ รู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริงว่ามันเป็นเพียงขันธ์ ธาตุ อายตนะ จะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของทุกสิ่งได้ ก็ต่อเมื่อมรรคทั้ง 8 เกิดขึ้น รวมพลังกันดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในอัมมจักกัปวัตตนสูตรว่า “จักขุ อูทปะปาติ ฯลฯ อาโลโก อูทปะปาติ” กระบวนการการปฏิบัติจะเป็นดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้

1. เมื่อมรรค 8 รวมพลังกัน จะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิตว่า ที่แท้จริงมันเป็นอย่างนี้เอง ไม่มีอดีต หรือ ตัวตน ตามที่ลัทธิพราหมณ์เข้าใจ มันเป็นเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรเลย ทั้งไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้เลย อย่าทุกข์ มันก็ทุกข์ อย่าแค้นมันก็แค้น อย่าเจ็บมันก็เจ็บ อย่าตายมันก็ตาย ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบแล้วนำมาประกาศสอนเป็นสัจธรรมหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย ไม่มีทางอื่นใดอีกแล้ว มีทางคือมรรค 8 เท่านั้น เรียกว่าเกิด จักขุ อูทปะปาติ คือได้ดวงตาเห็นธรรม

2. เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงอย่างนี้ก็มีความตั้งใจในการบำเพ็ญเพียรภาวนา ทำให้องค์มรรคมีพลังมั่นคง เรียกว่าเกิดมรรคญาณ คือเข้าใจในการทำมรรค 8 ให้มีพลังยิ่งขึ้น เรียกว่า ญาณัง อูทปะปาติ ได้เกิดมรรคญาณขึ้น

ขั้นตอน
แห่งการ
บรรลุ
ธรรม
ช่วยนำ
เข้าสู่
มรรคผล
นิพพาน

สติปัฏฐาน
ทั้ง 4 เกิด
ทำลาย
อัตตาได้

3. เมื่อมีพลังสามารถข่มนิวรณ์ ครั้นทำลายและบรรเทากิเลสคือสังโยชนได้โดยลำดับ ภาวนามยปัญญา ก็มีพลังยิ่งขึ้น จนเป็นสาเหตุให้เกิด วิชา คือ รู้ว่าเกิดมาจากภพภูมิไหน เคยบำเพ็ญบารมีมาอย่างไร ก็สามารถตอยอดบุญ วาสนา บารมีเดิมได้ถูกต้อง จนกระทั่ง ทำลายอาสวะกิเลส ที่เหลือได้ เรียกว่าทำลายโมหะได้ จึงเรียกว่า วิชาอุทะพาภิ

4. เมื่อทำลายอาสวะกิเลสได้ ไม่มีอวิชชา หรือโมหะหลงเหลือ เรียกว่าทุกสิ่งแจ่มแจ้งหรือที่เรียกว่ารู้แจ้งแทงตลอด สว่างโล่ง โปร่ง ไม่มีอะไรที่จะเคลือบแคลงสงสัยอีกต่อไป จึงเรียกว่า อาโลโก อุทะพาภิ

เมื่อปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 หรืออริยมรรค 8 ให้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จะสามารถ สลายทำลายอัตตาได้อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสย้ำในมหาสติปัฏฐานสูตร และสติปัฏฐานปาฐะ ว่า ไม่ยึดติดแม้แต่ชนิดเดียวว่ามีอัตตา หรือมีตัวตน ตัวอุปาทานนั่นเอง ทำให้สำคัญผิดว่ามีตัวตน และตัวอุปาทานนี่เองที่เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “สังขิตเตนะ ปัญจุพานักขันธาทุกขา” กล่าวโดยย่อว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะ ความสำคัญผิดไปยึดติดขั้น 5 ว่า เป็นอัตตา เป็นตัวตน ที่แท้จริงมันมิใช่อัตตา มันเป็นเพียงสิ่งประกอบกันเข้าที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น

16. วิธีปฏิบัติให้มรรค 8 เกิดรวมพลັงกัน พระองค์
ก็ได้ตรัสไว้ เป็นกระบวนการต่อเนื่องแล้ว คือ

ขั้น
ตอน
ของ
การ
ปฏิบัติ
เพื่อ
บรรลุ
มรรคผล

1. ทุกข์ควรกำหนดรู้ว่ามีเกิดเพราะอะไร
เป็นเหตุ หรือมีสาเหตุมาจากอะไร ควรจัดการที่
สาเหตุ?

2. สมุทัย คือ สาเหตุทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่
ตัณหา 3 ควรจัดการทำอะไรให้มีตัณหา 3 มา
ครอบงำ ควรทำลายมันได้อย่างไร?

3. นิโรธ การดับทุกข์ ควรทำความเข้าใจให้
แจ่มแจ้งว่ามีเกิดทุกข์เพราะตัณหา 3 จะดับ
ทุกข์ได้ก็ต้องอาศัยมรรค 8

4. มรรค 8 ทางนำไปสู่ความดับทุกข์ ต้อง
เพียรพยายามทำให้มันเกิดขึ้น ต้องพัฒนาตนเอง
อบรมตนเองให้มรรค 8 เกิดขึ้น รวมพลັงกันจึง
จะสามารถดับทุกข์ได้ คือเมื่อมรรค 8 รวมพลັง
กัน จึงจะสามารถสลายทำลายอุปาทาน ทำลาย
อัตตา ทำลายตัวเราของเรา

ต้อง
ยอมรับ
ความจริง
จึงจะ
แก้ปัญหา
ได้

17. การปฏิบัติธรรมจะได้ผลก็ต่อเมื่อยอมรับความ
จริงว่ามีปัญหาเกิดขึ้น หรือมีความทุกข์เพราะอะไรเป็นเหตุ
ทั้งจะต้องยอมรับหรือมีความเห็นชอบ ยอมรับหลักการที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ มีศรัทธาต่อการตรัสรู้ของพระพุทธ
เจ้าว่าพระองค์ตรัสรู้จริง พระองค์สามารถทำลายอัตตา
ทำลายกิเลสตัณหาได้จริง เรียกว่าเกิด **สัมมาทิฐิ** คือมีความ
เห็นชอบ มีความพร้อมและมีความตั้งใจมั่นที่จะเดินทาง
ตามพระองค์

เมื่อ
มรรค
8
รวมพลัง
ย่อม
บรรลु
มรรคผล
ได้
ถึงแม้
ไม่สามารถ
บรรลु
มรรคผล
ชีวิตก็จะ
มีความสุข
เพราะ
มรรค 8

เมื่อมีความเห็นชอบ ความดำริชอบก็ตามมาทันที การที่จะจัดการกับ อัตตา จัดการกับ ตัณหาอุปาทาน ได้ ต้องมีความดำริชอบ คือ สัมมาสังกัปปะ จะต้องจัดการกับความยินดียินร้าย คือต้องดำริในความไม่ยินดี ในกามคุณและ ในความไม่พยายาบาทเบียดเบียน จะต้องฝึก จะต้องอบรมพัฒนาตนตามแนวที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ ตอนแรกหาวิธี ข่มไว้ก่อน ต้องทำความเข้าใจให้ดีว่า การที่จะทำลาย ความใคร่ และ ความอาฆาตพยายาบาท ได้ ต้องบรรลुถึงขั้น พระอนาคามี พยายามฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนอดกลั้น รู้จักยับยั้งชั่งใจโดยการใช่มรรคข้ออื่นๆ เข้ามาช่วยรวมพลังกันสู้ ตราบใดถ้ายังทำลายความรัก ความชัง หรือความยินดียินร้ายไม่ได้ ถือว่า ยังมีนิวรณ์ ครอบงำ ความดำริชอบที่แท้จริงก็ยังไม่เกิด

ข้อองค์มรรคอื่นเข้ามาช่วย คือ ระวังเรื่องคำพูด อันจะเป็นเหตุเสริมให้เกิดความรักความชัง ความยินดี ยินร้าย คำพูดต้องเป็น สัมมาวาจา คือไม่พูดคำเท็จ พูดแต่คำจริง ไม่พูดคำหยาบคาย พูดแต่คำไพเราะอ่อนหวาน ไม่พูดยุยงให้แตกแยก พูดให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน พูดแต่คำที่เป็นประโยชน์ ไม่พูดคำเหลวไหลไร้สาระ เรียกว่า ระวังทางคำพูด หรือทางวาจา

ระวังเรื่องการกระทำ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย ไม่ทำร้ายใคร ไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น ไม่ทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ทรยศต่อคู่ครอง เรียกว่ามีสัมมา กัมมันตะ การกระทำชอบ

สติ
ที่ครบ
เป็น
สติปัฏฐาน
4
ทำลาย
อัตตา
ได้

ระวังเรื่องอาชีพ อย่าทำอะไรผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม
ก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์ เรียกว่า
มี สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ

เมื่อปฏิบัติตนอยู่ในหลัก สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ
และ สัมมาอาชีวะ เรียกว่าเป็นผู้ ปฏิบัติตนอยู่ในศีล ผีก
วาจา ผีกกาย ให้พูดดีทำดี เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานก็จะ
ช่วยตัดความกังวลในเรื่องที่จะมีผู้มาสร้างความเดือดร้อนให้
ก็จะสามารถผีกจิตให้สงบ พัฒนาจิตตามหลักของ สัมมา
วายามะ คือความพยายามชอบ เพียรพยายามระวังมิให้
โอกาสกิเลส ตัณหา ความยินดียินร้ายเข้ามาครอบงำ
เมื่อมันเกิดก็พยายามขจัดมันออกไป พยายามอบรมตน
ให้เกิดบุญกุศล ความดีต่าง ๆ และพยายามอย่างต่อเนื่อง
ไม่ห่อเหี่ยว หรือที่เรียกว่าคิดทางบวก อย่าคิดทางลบ

ครั้นปฏิบัติตนมีศีลเป็นฐานและมี ความพยายามชอบ
ก็สามารถผีกตามหลักของ สัมมาสติ คือ ผีกให้มีสติอยู่กับ
กาย เวทนา จิต และ ธรรม อย่างต่อเนื่อง ดังที่พระพุทธ
องค์ได้ตรัสไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า ผีกให้รู้ให้เข้าใจ
และระมัดระวังอยู่เสมอ อย่าตกเป็นทาสของความยินดี
ยินร้าย ความรัก ความชัง ให้รู้สึกเสมอว่าที่เข้าใจว่ามีตัวกู
ของกู แท้ที่จริงมันเป็นเพียงอาการ 32 มี ผม ขน เล็บ
เป็นต้น มันเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันมี
อาการน่าเกลียดมีไช้นำใคร มีสภาวะเช่นเดียวกับซากศพ
ที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นก็เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่ตัวตน ที่คิด
ปรุงแต่งก็เป็นจิต มันเป็นเพียงขันธ 5 आयตนะ 6 ตัวการ
ที่ปิดกั้นมิให้รู้ความจริงก็คือนิรวณ 5 นั่นเอง ทำให้เกิด

ความรัก ความซัง ความยินดียินร้าย ต้องฝึกให้มีสติ จนกระทั่งโพชฌงค์ 7 เกิดขึ้นตามลำดับ คือเมื่อมีสติแล้ว จะใช้ปัญญาตรวจสอบธรรมด้วยความเพียรพยายามทำให้เกิดความอึดอ้อมใจปลื้มปิติ ทำให้จิตใจสงบ ตั้งมั่น วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย

18. เกี่ยวกับการฝึกสติ พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้ว่า สติเป็นสารที่ผู้คอยอารักขา สติเป็นยอดแห่งธรรม เป็นที่พึ่งประสงคฺ์ทุกสถาน ทุกกาลเวลา จิตมีสติเป็นที่พึ่ง และ สติจะช่วยระวังรักษา หากปราศจากสติเสียแล้ว การประคอง จิต การข่มจิตก็จะมีไม่ได้เลย สตินี้เองจะช่วยป้องกัน มิให้ หลงผิดว่ามีอัตตา มีตัวตน ตัวเราของเรา

สติปัฏฐาน
ช่วยให้
เกิด
สัมมาสมาธิ

อนึ่ง การฝึกสตินี้เองช่วยให้เกิดสมาธิ ให้เป็น สัมมาสมาธิ คือ ช่วยให้เข้าฌาน 4 ได้ จะช่วยให้เข้าใจ ความจริงแท้ หรือที่เรียกว่าช่วยให้เกิดปัญญาที่แท้จริง เรียกว่า ภาวนามยปัญญา หากฌานยังไมเกิด หรือเข้าฌาน ยังไม่ได้ ก็แสดงว่ายังถูกนิรณครอบงำ ขณะที่ถูกนิรณครอบงำ ปัญญา ก็เป็นเพียง สุตมยปัญญา เพียงจำมาอ่าน มา เป็น จินตามยปัญญา แล้วก็คิดอย่างคนมีกิเลส เป็น ปัญญาของผู้ที่ยังมีกิเลสครอบงำ ไม่สามารถทำลายอัตตาได้

19. วิธีฝึกเข้าสมาธิ ของพระพุทธองค์ ซึ่งได้ตรัส ยืนยันว่าพระองค์ใช้วิธีการนี้ตั้งแต่เป็นมกุฎราชกุมารตาม เสด็จพระราชบิดาไปในพิธิแรกนาขวัญ จนกระทั่งพระองค์ ได้บรรลุปะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า อานาปานสติ 16 ขั้นตอน

ขั้นตอน

แห่งการ

ปฏิบัติ

อานาปานสติ

16

ขั้น

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ขั้นตอน คือ

1. หายใจเข้ายาว ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่า หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่าหายใจออกยาว

2. หายใจเข้าสั้น ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่า หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่าหายใจออกสั้น

3. กำหนดรู้ลมหายใจ ที่ผ่านกายให้รู้อยู่เสมอว่า เวลาหายใจเข้า หายใจออก มันเริ่มต้นตรงไหน ผ่านไปตรงไหนและสิ้นสุดตรงไหน แม้จะละเอียดแผ่วเบาเพียงใดก็กำหนดรู้

4. ถึงแม้ว่าลมหายใจจะแผ่วลง ละเอียดลงเบาลง จนกระทั่งอยู่ในภาวะที่ดับไป ก็มี สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งวูบไปเรียก จิตตกภวังค์ คือเปลี่ยนภาวะจาก วิถีจิต เป็น ฌานจิต หรือ อัปนาจิต ซึ่งทำให้เกิด องค์ฌาน 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

วิตก คือจิตที่กำหนดตอนเริ่มแรกเข้าฌาน วิจารณ์ คือกำหนดต่อเนื่อง ปีติ มีความอึดเอิบ สุข มีความสบายกายสบายใจ ไม่เป็นเหน็บไม่ปวด จิตใจโล่งโปร่งสบาย เอกัคคตา จิตจะอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง มีความเป็นหนึ่งกับอารมณ์พร้อมกับข่มนิวรณ์ได้ คือในขณะนั้นจิตมีพลัง ไม่ถูกความยินดียินร้ายหรือความใคร่ ความขังครอบงำ ไม่่วงงมซึม ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลังเลสงสัย จิตตั้งมั่นหนึ่งสงบ

การเปลี่ยน
สภาวะ
ของจิต
เปลี่ยน
ภพชาติได้

อาการวูปไปมีลักษณะเป็น 4 คือ

1. หากวูปไปไม่มี ภาวังคจิต รองรับ อาจกลายเป็น ไหลตาย จิตเปลี่ยนจาก วิถิจิต เป็น จุตติจิต ไปสู่ภพใหม่ เรียกว่าไปเกิดหรือทำหน้าที่ปฏิสนธิ เป็นปฏิสนธิจิต หรือ ปฏิสนธิวิญญาณ สืบต่อหรือเกิดในสภาวะต่างๆ

1.1. เกิดในครรภ์ (ชลาพุชะ)

1.2. เกิดในไข่ (อัมตชะ)

1.3. เกิดในโคลนคือที่ขึ้นแฉะ (สังเสทชะ)

1.4. เกิดขึ้นหรือเกิดผุดขึ้นทันทีเป็นพรหมเทพ หรือสัตว์นรก เป็นต้น

2. หากวูปไปคือจิตตกภวังค์เนื่องจากพลังไม่พอ อินทรีย์ไม่แก่กล้า ถูกดินมิหะระครอบงำก็จะกลายเป็นหลับไป หรือเข้าสู่ ถินมิหะระจิต

3. หากวูปไปแล้วเกิดสะดุ้งตกใจ ก็จะกลับย้อนมาทำหน้าที่เป็น วิถิจิต ตามเดิม จิตกับวิญญาณใช้แทนกันได้ จะเรียกว่าวิถีวิญญาณก็ได้ คือจะอยู่ในสภาวะเดิมคือ ตา-หู-จมูก-ดมกลิ่น ลิ้น-ลิ้มรส กาย-ถูกต้องสัมผัส ใจ-คิด ทั้งนี้เป็นเพราะพลังไม่พอ หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้า ยังไม่มีความพร้อมเข้าสู่ฌาน หรืออัปปนาสมาธิ

การที่
จะเข้าฌานได้
ต้องมีอินทรีย์
แก่กล้า

4. เมื่ออินทรีย์แก่กล้าหรือมีพลังพอ ก็จะสามารรถเข้าสู่สมาธิ อาจเริ่มจาก ขณิกสมาธิ สมาธิเริ่มเกิดอยู่ได้ชั่วครู่ หากพยายามต่อก็จะเข้าสู่ อุปจารสมาธิ คือจวนได้ฌาน ฉลาดใกล้เคียงเข้าสู่ฌานแล้ว

เมื่อพยายามต่อก็จะสามารถ เข้าฌาน หรือ เข้า
อัปปนาสมาธิ ได้ トラバโด หากเข้าฌานไม่ได้ก็
ไม่สามารถเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
ตอนนี้สำคัญมาก เป็นวิธีการของพระพุทธเจ้าโดยตรง

หมกมุ่น
ครุ่นคิด
อยู่กับทุกข์
ก็จะเกิดทุกข์
เมื่อเหตุปัจจัย
ถึงพร้อม

(บางท่านสอนให้พิจารณาอยู่กับอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา แบบต่อเนื่อง แม้แต่จะสวดมนต์ก็ไม่ยอม
ให้สวด โดยเกรงว่าสภาวะธรรมคืออนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา จะไม่ต่อเนื่อง หากปฏิบัติจนกระทั่งได้บรรลุ
มรรคก็จะดีมาก วิเศษอย่างยิ่ง หากไม่สามารถบรรลุ
มรรคผลได้ จะเกิดทุกข์อย่างใหญ่หลวง จะเกิดโรค
ต่างๆ นานา เช่น โรคมะเร็ง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก ความดันสูงต่ำ
ปวดศีรษะอย่างหนัก หรือเป็นไมเกรน ระบบขับถ่าย
เสีย ทั้งนี้จากการที่ นักจิตวิทยาเขาได้ศึกษาค้นคว้า
ได้ทำการวิจัยกันแล้วเป็นที่ประจักษ์ว่า หากหมก
มุ่นครุ่นคิดอยู่กับสิ่งใดเป็นประจำ หรือมีความ
ประทับใจอยู่กับสิ่งใด สิ่งนั้นจะถูกเก็บไว้ในจิตใต้
สำนึก เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม ก็จะแสดงผลออก
มาทันที คือเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ดังกล่าว

จิตใจ
มีปีติสุข
สามารถ
ขจัดโรคภัย
ได้

ทางการแพทย์ยังได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า
หากมีชีวิตอยู่ด้วยความร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส
ด้วยปีติ ต่อมาเอ็นโดไครน์จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน
หรือสารสุขออกมาช่วยสลายสิ่งที่ เป็นพิษ ช่วย
สลายโรคภัยไข้เจ็บ แม้แต่โรคมะเร็งก็ยังหาย ดัง
ตัวอย่างที่กล่าวไว้ใน หนังสือพลังรังสีธรรม และ

มีปีติสุข
หล่อ
เลี้ยง
ช่วยให้
อายุยืนยาว

พลัทธิธรรมชนะโรคร้ายได้อย่างไร แต่งโดยผู้เขียน
เอง มีปีติดีใจว่าจะตายอย่างสงบ ในกรณีคนไข้ของ
ดร.แอนดรู ไวส์ และดีใจรู้ว่าตายเร็วเพราะเป็น
มะเร็ง เจ็บปวดแสนทุกข์ทรมานมาก ตายเร็วได้เท่าไร
ยิ่งดี ดีใจที่จะใช้เวลาไม่กี่วันที่เหลืออยู่ สวดมนต์
ภาวนา เพื่อไปเกิดในภพภูมิที่ดี เพียงเท่านี้ช่วยให้
คุณยายทองเจือ ซึ่งอยู่ที่ชิคาโก หายจากโรคมะเร็ง
ซึ่งหมอบอกว่าจะตายภายในไม่กี่วัน ขณะนั้นอายุ
ตอนผ่าตัดครั้งที่ 2 ได้ 46 ปี ขณะนี้อายุ 87 ปี
ยังอยู่อย่างสุขสบายเพราะดีใจที่ได้สวดมนต์ภาวนา

20. วิธีการที่พระพุทธเจ้าได้แนะไว้ว่าเป็นวิธีของ

พระองค์เองคือต้องปฏิบัติตามหลัก อานาปานสติ 16 ขั้น
ตอน ก็คือ ให้อยู่กับปีติ จนกระทั่งอันตรียแก่กล้าหรือ
มีพลัง จึงค่อยพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นจนกระทั่งบรรลุ
จุดหมายอันสูงสุดคือพระอรหันต์ ถึงบารมีไม่ถึงในชาตินี้ก็
จะมีชีวิตอยู่ด้วยปีติสุข อยู่แบบมีสุขภาพพลานามัยดี
ไม่ดีหรือ?

นำเสนอสาร
ผู้หลงผิด
ร่วมกัน
คิด
ทำให้
ชีวิตของ
ครูบา
ของ
อาจารย์

พอแนะวิธีของพระพุทธเจ้าดังกล่าวมา มีผู้ที่ยึด
ติดอาจารย์ แบบหลง แบบขาดการใช้ปัญญาใคร่ครวญ
กลับเข้าใจผิดคิดไปเองว่าผู้เขียนไปประณามอาจารย์ของท่าน
ใครจะคิดอย่างไรห้ามไม่ได้ ขอให้ใช้ปัญญาหรือถามคนที่
เขาใช้ ปัญญาแบบภาวนามยปัญญา ที่แท้จริง ดูเถิด
ท่านจะตอบว่าอย่างไร?

ความจริงนำเสนอสารท่านอาจารย์ทั้งหลายที่บันปลาย
ชีวิตเป็นโรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่น มะเร็ง อัมพฤกษ์

ต้อง
ทนทุกข์
ทรมานใน
บันปลาย

อัมพาท โรคหัวใจ และอื่น ๆ ทั้ง ๆ ได้บำเพ็ญคุณความ
ดีมามาก ที่เป็นเช่นนี้ ส่วนหนึ่งเป็นกรรมเก่า แต่ส่วน
ใหญ่เกิดจากการโปรโมท หรือการโฆษณาชวนเชื่อของ
ลูกศิษย์เองที่ต้องการจะใช้อาจารย์เป็นเครื่องมือหากิน
เป็นธุรกิจของคลัง เมื่อมีการโปรโมท โฆษณาชวนเชื่อ
ประชาชนก็เกิดศรัทธา คิดว่าเป็นพระอรียจริง ก็หลงใหล
กันไปถวายปัจจัย 4 ล้วนแต่สิ่งดีเลิศ เมื่อท่านฉันอาหาร
ปรุงแต่งที่แสนอร่อย ซึ่งล้วนแต่มีพิษทั้งนั้น เป็นที่รู้จัก
ในวงการของผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ เมื่อท่านฉัน
แต่ของดีมีพิษตกค้างที่ศิษย์นำไปถวาย แล้วต้อนรับแขก
ทั้งวันยันค่ำ พอแขกกลับก็เข้าจำวัดหรือเข้านอน กลับ
ไปด้วยความเหนื่อย ไม่มีเวลายืดเส้นยืดสายออกกำลังกาย
เดินจงกรม ทั้งไม่ชอบสวดมนต์ยาว ๆ นาน ๆ แล้วอะไร
จะเกิดขึ้น ขอให้ถามคุณหมอทั้งหลายดู หากใครทำ
ตัวอย่างนี้ ไชมันในเลือดไม่อุดตันหรือ? เมื่อไชมันสูง
ไชมันอุดตันอะไรจะเกิดขึ้น?

หากเป็น
พระอริยะ
ที่แท้
ต้องรู้วิธี
สร้างปิตี
สลาย
โรค
เป็นแน่

หากท่านทั้งหลายเป็นพระอริยะที่แท้จริง ก็น่าจะรู้
ว่าอะไรมันเกิดขึ้น น่าจะเจริญสมาธิภาวนา หรือสวดมนต์
ภาวนาให้เกิดปิตีเพื่อที่จะกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครนให้
หลังสารเอ็นดอร์ฟินสลายโรคภัยไข้เจ็บ หรือสวดมนต์
ภาวนาโพชฌงค์ปริตร ก็คือภาวนาให้เกิดอานาปานสติ
16 ขั้นตอนนั่นเอง นั่นก็คือทำให้เกิดปิตีสุข นี่แหละเป็น
วิธีการรักษาให้หายจากกิเลสและหายโรค เป็นวิธีการที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจน เพราะเหตุไรลูกศิษย์
ของคุณหมอแอนดรู ไวส์ และคุณยายทองเจือจึงหาย

จากมะเร็งได้ ทั้ง ๆ ที่มีไข่นักปฏิบัติธรรมชนิดคร่ำเคร่ง
เลย เพียงแต่มีศรัทธาในบุญเท่านั้น ยังช่วยให้หายจาก
โรคมะเร็งได้โดยไม่ใช้ยาอะไรเลย

จะเป็น

เวทนา

นุปัสสนา

สติปัญญา

ต้องเข้า

ฌานให้

ได้ก่อน

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

เมื่อเข้าฌานได้แล้วจึงจะสามารถก้าวขึ้นไปสู่เวทนา นุ
ปัสสนาสติปัญญา 4 ขั้นตอนคือ

1. กำหนด ฐิปปิ หายใจเข้า กำหนด ฐิปปิ หายใจออก
2. กำหนด ฐิแจ้งสุข หายใจเข้า กำหนด ฐิแจ้งสุข
หายใจออก
3. กำหนด ฐิแจ้งว่าจิตมีปิติเป็นอย่างนี้ จิตมีความสุข
เป็นอย่างนี้ ทั้งรู้สึกและกำหนด ฐิความแตกต่างระหว่าง
ปิตักับสุข หายใจเข้า หายใจออกก็กำหนด ฐิแจ้ง
4. ระงับความรู้สึก และระงับการกำหนดความ
แตกต่างระหว่างปิตักับสุข หายใจเข้า หายใจออก คือมี
อาการ ปล่อยวาง และผ่อนคลาย

เมื่อมีปิติ

และสุข

จิต

ย่อมมี

พลัง

จิตตานุปัสสนาสติปัญญา

ครันมีจิตใจผ่อนคลายก็กำหนดพิจารณาจิตต่อไป อีก
4 ขั้นตอน เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ

1. กำหนด ฐิแจ้งจิต ว่ามันเป็นอย่างไร หายใจเข้า
หายใจออก ก็กำหนด ฐิแจ้งจิตว่ามันเป็นอย่างไร
2. ทำจิตให้เบิกบานบันเทิง หายใจเข้า หายใจออก
ก็ทำจิตให้เบิกบานบันเทิง
3. ทำจิตให้นิ่ง มันคง หายใจเข้า หายใจออกก็ทำ
จิตให้นิ่ง พอมาถึงขั้นนี้จิตมีพลังสามารถสั่งได้

4. ทำจิตให้ผ่อนคลายว่างจากสิ่งที่มารบกวน หายใจเข้า หายใจออกก็ทำจิตให้ผ่อนคลาย ว่างจากสิ่งที่มารบกวน เมื่อจิตนิ่ง ผ่อนคลายไม่มีอะไรมารบกวน จิตก็จะมีพลัง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อจิตนิ่ง (สมาธิโต) จิตก็จะมีใสสะอาด (ปริสุทธโธ) และมีพลังเอาไปใช้งานได้ (กัมมณียะ) คือมีพลังช่วยให้เกิดปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริง

ธรรม

หรือ

อัมมานุ

ปัสสนา

สติปัญญา

จะเกิด

ต้อง

เริ่มจาก

การเข้า

สมาธิ

หรือ

เข้าฌาน

อัมมานุปัสสนาสติปัญญา

ครั้งนี้จิตมีพลังก็จะพิจารณาต่อไปอีก 4 ขั้นตอนคือ

1. ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม หรือของกายและจิตด้วยความมีสติ ให้เห็นทั้งเวทนาที่เป็นปิติและสุข หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามด้วยความมีสติ ให้เห็นทั้งเวทนาที่เป็นปิติและสุข

2. ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการปล่อยวางไม่ยึดติดอะไร หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดอะไรด้วยความมีสติ

3. ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการดับกิเลส อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มิให้มีกิเลสหลงเหลืออยู่ หายใจเข้า หายใจออกก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการดับกิเลส อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ด้วยความมีสติ

4. ใช้ปัญญาพิจารณา จนเกิดความ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร สลัดคืนเบญจขันธ์ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยที่จะไม่เกิดอีกด้วยความมีสติ หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาจนเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร สลัดคืนเบญจขันธ์อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยที่จะไม่เกิดอีกต่อไป

เกิด
มามี
ภพชาติ
เมื่อไร
มาร 5
ตามล่า
ทำลายล้าง
เมื่อนั้น

ด้วยความมีสติ ไม่ยึดติดแม้แต่นิดเดียว เพราะเห็นอย่าง
แจ่มแจ้งว่าไม่มีตัวตนหรืออัตตา ไม่มีอะไรที่จะมีสาระ
สลัดได้ทั้งบุญและบาปมีแต่อนัตตาเท่านั้นที่เป็นประจักษ์

21. หากว่ายึดติดในบุญ ก็จะเกิดสืบทอดเพื่อเสวย
บุญ เมื่อทำบาป ก็จะเสวยผลแห่งบาป จะต้องเวียนว่าย
ตายเกิดอีกเมื่อมีเบญจขันธ์ หรือมีขันธ์ใดขันธ์หนึ่งเหลืออยู่
ก็จะมีทุกข์ เพราะการเกิดทำให้เกิดความทุกข์ ดังที่
พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อเกิดสืบทอดภพชาติ มาร 5 ตัว
ก็ตามฆ่าตามทำลายล้างคือ

1. **ขันธมาร** เมื่อมีเบญจขันธ์ ทุกข์ก็จะเกิดตั้งแต่
อยู่ในครรภ์ ออกจากครรภ์ก็ร้องไห้ แสดงว่ามีความ
ทุกข์

2. **กิเลสมาร** เมื่อรู้เดียงสา ความอยากหรือ
ตัณหาที่เกิดอยากได้นั้น อยากเป็นนี่ พอไม่ได้ก็ร้องไห้
เมื่อสูญเสียก็ร้องไห้ แสดงว่ามีความทุกข์

3. **อกิสังขารมาร** ประทุษร้ายให้เกิดความรัก
ความชัง ความยินดียินร้าย รักใครชอบใครก็หึงหวง
ชังใครก็อยากจะทำลาย ล้วนแต่ทำให้เกิดทุกข์

4. **เทวปุตตมาร** สำคัญตนผิดคิดว่าตัวเป็น
เทวดา ตีอริ้น ไม่ยอมรับคำแนะนำตักเตือน เอาแต่
ใจตัว สำคัญผิดคิดว่าตัวรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นเหตุ
ให้เกิดความประมาท เป็นการให้โอกาสแก่มารร้าย
ทำลายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เช่น เวลาเกิดอุบัติเหตุ
เรียกว่า เทวดาลงโทษ เทพผู้ยิ่งใหญ่ก็ยังเป็นมาร
ไม่ประสงค์ที่จะให้ใครยิ่งใหญ่กว่าตน เพราะยังมี

กิเลสอยู่ แม้แต่กษัตริย์ที่ได้รับการสมมติว่าเป็นสมมติ
เทพ ก็ยังทำลายล้างผลาญกัน

5. มัจจุมาร มารที่ทำให้ตาย คือให้ตายจาก
ภพชาติที่มีชีวิตอยู่ให้ไปอยู่ภพภูมิที่ต่ำกว่าเดิม หรือ
ทำให้ตายทั้งเป็น เมื่อมีความประมาท ขาดสติ คือ
หากทำความชั่วด้วยอำนาจโทสะ ก็จะ ตายจากความ
เป็นมนุษย์ เป็นสัตว์นรก เรียกว่ามนุษย์สเนรียโก
ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นสัตว์นรก ทำความชั่วด้วย
อำนาจแห่งความโลภ ตายจากมนุษย์ไปเป็นเปรต
เรียกว่ามนุษย์สเปโต เมื่อทำความชั่วด้วยอำนาจ
แห่งความหลง เรียกว่า ตายจากความเป็นมนุษย์
เป็นสัตว์เดรัจฉาน เรียกว่ามนุษย์สตรัจฉาโน ตัวเป็น
มนุษย์ ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน เช่น คนอกตัญญู ททรศ
ต่อพ่อแม่ เนรคุณไม่รู้จักบุญคุณพ่อแม่ ทำตัวเหมือน
สัตว์เดรัจฉาน เช่น สุนัข หรือแมว เมื่ออยู่รวมกัน
เวลาให้อาหารแก่พวกมันจะแย่งกันกิน จะกัดกัน
ทำร้ายกัน ไม่รู้ว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ จะไม่รู้จักรักแยกแยะ
ไม่รู้จักรู้ใช้ปัญญาและเหตุผล เรียกว่าตายทั้งเป็น

หากประมาท
ขาดสติ
จะตาย
ทั้งเป็น

อหนึ่ง มัจจุมาร หมายถึง มารที่ติดตามทำลาย
ล้างชีวิต อาจทำให้ตายยังไม่ถึงคราวตาย เรียกว่า
อกาลมรณะ หรือทำให้ ตาย เมื่อถึง คราวตาย
(กาลมรณะ) คือเมื่อแก่ชรา ก็ย่อมที่จะตกอยู่ใน
อำนาจของมารร้ายได้ง่าย เพราะขาดสติ เมื่อไม่มี
สติคุ้มครอง ย่อมเปิดโอกาสให้มารทำลายชีวิตได้
เรียกว่าเมื่อแก่แล้วย่อมตายเป็นธรรมดา

จะตาย
ก็ขอให้ตาย
อย่างคนมีบุญ
สามารถ
เลือกภพภูมิ
ที่จะเกิดได้

การเข้าสมาธิ
ไม่ยากหรอก
หากเข้าใจ
ปฏิบัติตาม
แนวทางของ
พระพุทธเจ้า
หากไป

หลง
ปฏิบัติ
ตามผู้ที่
ยังมีกิเลส
ก็จะหลง
ไปตาม
กิเลส
ชักนำ

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้ว่าคนเราเกิดมามี
มาร 5 ตัว คอยตามล่า ก็ควรมีสติคุ้มครองตัว
อย่าประมาท อย่าให้ช่องทางแก่มารร้าย ถึงแม้จะ
ตาย ก็ขอให้ตายอย่างมีบุญ พลังบุญจะเกื้อหนุน
ให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี มนุษย์เรามีใช้เกิดหนเดียว
ตายหนเดียว พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่าแม่พระองค์
เองก็ได้เวียนเกิดเวียนตายนับชาติไม่ถ้วน

มนุษย์เราเลือกเกิดได้ หากต้องการเกิด
เป็นมนุษย์ ต้องรักษาศีล หากต้องการเกิดเป็น
เทวดา ต้องรักษาศีลและปฏิบัติธรรมด้วย คือ
มีความสะอาดและเกรงกลัวต่อการทำความ
ชั่ว ต้องการเกิดเป็นพรหม ก็ต้องภาวนาให้ได้
อัปนาสมาธิ หรือได้ฌาน ถ้าต้องการจะเป็น
พระอริยะต้องทำมรรค 8 ให้รวมพลังกันเป็น
มรรคสมังคี คือมรรคทั้ง 8 เกิดรวมพลังกัน

22. มักจะมีคำถามแบบท้อใจว่า ทำอย่างไรจิตจึงจะมี
สมาธิ การเข้าสมาธิ หรือการเข้าฌานจะสำเร็จได้อย่างไร
บางท่านมักจะเข้าใจแบบเดาเอง การเข้าสมาธิหรือการ
เข้าฌานได้เป็นเรื่องของพระอริยะ มิใช่วิสัยของปุถุชน
จะทำได้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้จึงสั่นกันแบบคาดคิดเอาเอง
โดยมิได้พิจารณาไตร่ตรองถึงแบบอย่างทีพระพุทธเจ้าได้
ตรัสไว้ ได้สร้างสำนัก สร้างรูปแบบของการปฏิบัติตามที่
ตัวเองเข้าใจ ทั้ง ๆ ที่ตัวเองยังมีกิเลสเต็มตัว เพราะยังมีได้
บรรลุลोकุตตรธรรม ยังมีได้เป็นพระอริยะที่แท้จริง ยังถูก
นิรณ 5 ครอบงำอยู่ จึงคิดไปเองว่า อย่าทำอัปนาสมาธิ

ควรจะ
ทบทวน
พระสูตร
ที่ตรัสสอน
โดยพระ
พุทธเจ้า
จะเข้าใจ
ปฏิบัติ
ถูกทาง

การเห็น
ไตรลักษณ์
อนิจจัง
ทุกขัง
อนัตตา
ก็ต่อเมื่อมี
ภาวนามย
ปัญญา
เท่านั้น

เลย หรืออย่าเข้าฌานเลย ถ้าเข้าอัปปนาสมาธิ หรือเข้า
ฌานแล้ว จะเป็นสมาธิหวัหลักหั่วตอ จะไม่มีโอกาส
พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือจะไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา อนึ่งมักจะกล่าวอ้างว่า เข้าอัปปนาสมาธิ หรือ
เข้าฌานแล้วจะทำให้ติด จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

23. โปรดได้อ่านทบทวนวิธีการของพระพุทธเจ้า ที่
พระองค์ได้ตรัสไว้ใน อัมมจักกัปปวัตตนสูตร และอธิบาย
ขยายความไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร พระองค์ยังตรัส
ย้ำไว้ใน ศีรमानทสูตร และ อานาปานสติสูตร อีก
ด้วย พระองค์ได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนถึงอานาปานสติ 16
ขั้นตอน เป็น การชี้ชัดให้เห็นว่า สติปัฏฐานจะครบ 4
คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ได้อย่างไร?

24. การที่จะปฏิบัติเป็น สติปัฏฐานที่แท้จริง ให้สำเร็จ
ผลตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้ จะต้องฝึกอบรมอานาปานสติ
4 ขั้นตอน ตอนแรก อันเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนา
สติปัฏฐาน ให้ ได้ก่อนจึงจะสามารถภาวนาเวทนานุปัสสนา
สติปัฏฐาน ต่อเนื่อง หากเข้าฌานไม่ได้ จะเอาปิติและ
สุขที่ไหนมากำหนดมาพิจารณา แล้วมันจะเป็นเวทนานุ
ปัสสนาสติปัฏฐานได้อย่างไร? มันเป็นรูปแบบที่พระพุทธ
เจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า จะต้องปฏิบัติให้เป็นสติ
ปัฏฐาน 4 เท่านั้น ถึงจะเป็น เอกายนมรรค คือ เป็นทาง
สายเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้บริสุทธิ์จากกิเลส คือทำลาย
กิเลสได้ เพื่อดับความโศกเศร้าเสียใจ ความคร่ำครวญ

ร่ำพันเพื่อดับทุกข์กายทุกข์ใจเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน

ลักษณะ
ปนิชฌาน
เป็น
ทางผ่าน
ของผู้มี
อินทริย์
แก่กล้า

25. การที่จะเห็นไตรลักษณ์ที่แท้จริงจะต้องเห็นด้วย
ภาวนามยปัญญาเท่านั้น ภาวนามยปัญญาจะเกิดก็ต่อเมื่อ
ฝึกจนเข้าฌานได้เท่านั้น ไม่ว่า อารัมมณูปนิชฌาน หรือ
ลักขณูปนิชฌาน ก็ใช้ได้ ขอให้เกิดองค์ฌานจึงจะเข้าสู่
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ ได้
ตรัสไว้ ลักขณูปนิชฌานจะเกื้อกูลแก่ผู้มีพลังหรือมีอินทริย์
แก่กล้าเท่านั้น ดังเช่น พระจูฬปันถกและพระพาหิยะ
เพราะ ได้สร้างบารมีมาเพียงพอ จนกระทั่งเคยเกิดเป็น
พรหมมาแล้ว ปัญญาที่เกิดขึ้นจึงเป็นภาวนามยปัญญา
พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงแล้วเป็นเหตุ
ปัจจัยให้เกิดปิติ เกิดความสุข มีพลังพอที่จะบรรลุมรรคผล
ได้อย่างแท้จริง

เห็น
ไตรลักษณ์
ต้อง
เห็นเอง
จากการ
ปฏิบัติธรรม
แบบที่
พระพุทธเจ้า
ตรัสสอน
อย่าเห็น
แบบถูก

26. ขอให้ทบทวนดูให้ดี เคยปฏิบัติแบบที่เรียกว่า
วิปัสสนามากี่ครั้ง ก็สำนึก แล้ว เคยเข้าฌานได้แล้วหรือ
ยัง เคยมี ประสบการณ์ตรงว่าร่างกาย หรือรูปนามที่แท้
จริงเป็นอย่างไร มิใช่เกิดเห็นไตรลักษณ์แบบจงจิดให้
เคลิ้มไปชั่วระยะหนึ่ง หากไม่เห็นด้วยพลังของตนเอง
จะเกิดผลร้ายแรงตามมา

มีตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากการจงจิดซึ่งฝรั่งเขาใช้คำว่า
SUGGESTION ท่านผู้หนึ่งอยู่เมืองเหนือ ทำฟาร์มเลี้ยง
ไก่ ทำตอนแรกได้กำไรดีจึงขยายกิจการ เมื่อกิจการใหญ่โต
คนมาก เงินมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นตามมามาก เกิดความ
เครียด กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีความเครียดรุนแรง คิดหา
อุบายวิธีแก้ปัญหา จึงได้ไปเข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนัก

ชักจูง
ชีวิตจะยุ่ง
วุ่นวาย
พบหายนะ
แบบ
ล้มละลาย
ในภายหลัง

มรรคผล
นิพพาน
มีจริง
มิใช่เป็น
สิ่งที่เพ้อ
ฝันเคลิ้ม
ไป

แห่งหนึ่ง เจ้าสำนักก็สอนแบบที่เรียก วิปัสสนา คือให้พิจารณาอยู่กับไตรลักษณ์ เน้นให้เห็นไตรลักษณ์แบบจุงจิต แบบอธิบายให้เห็นว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่ทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่ก็ไม่ใช่ของเรา ดาญไปแล้วเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ ก็เกิดเคลิ้มไปกับการชักจูง ไม่ยอมกลับไปดูกิจการของฟาร์ม ปลอญให้พ่อ แม่ ภรรยาดูแลฟาร์ม โดยเหตุที่พ่อ แม่ และภรรยาไม่มี ความชำนาญในการจัดการเรื่องฟาร์ม กิจการล้มละลาย ธนาคารประกาศยึดฟาร์ม เมื่อเกิดเรื่องขึ้นเช่นนี้ พ่อ แม่ ภรรยาก็พร้อมใจกันไปหาผู้ปฏิบัติธรรมแบบถูกจงใจ พอรู้ ว่าฟาร์มถูกยึด ครอบครัวตกอยู่ในฐานะล้มละลาย เกิด อาการตกใจเปลื้องผ้าวิ่งออกจากสำนักไปแบบขาดสติ ควบคุม ต้องช่วยไล่จับกัน ขอโปรดได้ทบทวนนึกถึง ภาพที่เกิดขึ้น หากเป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวของท่าน ท่านจะมีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้น

บางรายเคลิ้มไปคิดว่าอะไรมิใช่ของตน เลยยก ทรัพย์สินสมบัติให้สำนัก เมื่อมีอะไรมาสะกิดให้รู้ตัว เกิดมี สติขึ้นมา ต้องฟ้องร้องกัน ในระหว่างครอบครัว บางราย ถึงต้องแยกกัน กลายเป็นบ้านแตกอย่างน่าสงสาร

ฉะนั้น การสอนแบบเน้นให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากบารมีที่สะสมมาไม่พอ หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้าพอ จะ เกิดปัญหาตามมามากมาย คือจะมีแต่ปัญหา มีแต่ความ ทุกข์ มีปัญหา มีทุกข้อย่างไร ก็ขอให้อ่านจากหนังสือ พลั้งรังษีธรรม แม้พระอาจารย์ที่มีบารมีสอนคน ก็ต้อง ทนทุกข์ทรมานในบั้นปลาย

ตัวการ
สำคัญ
ที่ทำให้
หลงทาง
ก็คือ
ความรัก
ความชัง
ยินดี
ยินร้าย

อย่าอ้าง
มัวว่า

เพียงแค่
ชณิกสมาธิ
จะข่มความ
ยินดียินร้าย
ช่วยให้เกิด
ภาวนามย
ปัญญา

27. อนึ่ง การจะเข้าสู่องค์ของมรรค 8 หรือให้มรรค 8 เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี จะต้องกำจัดกามฉันทะและพยาบาท หรือข่มกามฉันทะ และพยาบาทก่อน จะข่มหรือกำจัดกามฉันทะและพยาบาทได้ก็ต่อเมื่อเข้าอุปปนาสมาธิ หรือ เข้าฌาน ได้เท่านั้น ฉะนั้น องค์มรรคคือ สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อได้ฝึกตนจนกระทั่งไม่ถูกความรักใคร่ครอบงำ ไม่ถูกความอาฆาตพยาบาทครอบงำเท่านั้น นั่นคือต้องจัดการกามฉันทะและพยาบาทได้ ก็ต่อเมื่อเข้าฌาน หรือเข้าอุปปนาสมาธิได้ ถึงแม้เข้าอุปจารสมาธิได้ก็แสดงให้เห็นว่า จิตยังไม่มีพลังพอ เมื่อไม่มีพลังพอจะจัดการกับกามฉันทะพยาบาท และนิเวศน์ที่เหลือได้อย่างไร แล้วจะเกิดสัมมาสังกัปปะเพื่อที่จะออกจากกาม ออกจากความไม่พยาบาทเบียดเบียนได้อย่างไร?

หากจะแนะนำกันว่า เพียงแต่ชณิกสมาธิเพื่อจะเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะได้เบื่อหน่าย คลายความยึดติดเพื่อจะได้หลุดพ้น ที่คิดว่าเป็นทางลัด บรรลุมรรคผลได้รวดเร็ว มักจะอ้างเอาพระพาหิยะ และพระจูฬปันถกมาเป็นตัวอย่าง ว่าไม่ต้องการเข้าฌาน เพียงแต่ใช้ปัญญาพิจารณาก็เห็นไตรลักษณ์แล้ว ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์อย่างรวดเร็ว เป็นการอ้างผิด ความจริงทั้ง 2 ท่านเข้าฌานได้ตั้งแต่ชาติก่อน เคยเกิดเป็นพรหมมาแล้ว ก็คือมีบารมีถึงกับเข้าฌานได้มาก่อนแล้ว จึงเกิดภาวนามยปัญญาอย่างฉับพลัน

อย่าถูก
นิรณ
ครอบงำ
แม้แต่ผู้มี
อินทรีย์
แก่กล้า
ยังล่าช้า
จากการ
บรรลุนิรณ

ยิ่งชอบใช้
ปัญญา
ยิ่งต้อง
พยายาม
เข้าฌาน
ให้ได้

อย่าช้าใจ
ให้นิรณ
ครอบงำ
เข้าฌาน
ไม่ได้อย่า
ไปพูดถึง

28. ครอบงำยังเข้าฌานไม่ได้ ก็หมายความว่าถูกความรักความชังครอบงำ ถูกความมัวงมซึม ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัยครอบงำ แล้ว ภาวนามยปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จงดูท่านวปปะ ภัททิยะ มหานาม และอัสสชิเป็นตัวอย่าง เป็นเพราะมีความลึกลับสงสัยนิรณ ยังครอบงำ เนื่องจาก ยึดติดในอัตตา แบบพราหมณ์ที่สอนกันมา คือถือว่ามิดัตตที่เที่ยงแท้ถาวรไม่มีทุกข์ จึงเป็นเหตุให้ ไม่สามารถบรรลุสุกตธรรม หรือมิได้ดวงตาเห็นธรรม ถึงมีอินทรีย์แก่กล้าและมีพลังพอ หากมิได้ผู้มีญาณพิเศษอย่างพระพุทธเจ้าที่รู้ใจเบญจวัคคีย์ คงจะต้องเสียเวลารอไปอีก พระองค์ทรงทราบด้วยญาณพิเศษ จึงตรัสชี้แจงให้เห็นความเป็นจริง ก็คือตรัส ข้ามรรคมืองค์ 8 นั้นเอง ชี้แจงจนกระทั่งหมดความลึกลับสงสัย จึงเกิดสมาธิเกิดปัญญาจัดการกับกิเลส หากไม่มีบารมีเต็ม หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้า พลังไม่พอ จะชี้แจงอย่างไร จะแนะอย่างไรก็ไม่มีทางจะบรรลุมรรคผล อาจกลายเป็นกัลยาณปुरुชนได้

29. พระสารีบุตร ซึ่งเป็นยอดของผู้ทรงปัญญา มีปัญญาเป็นรองพระพุทธเจ้าเท่านั้น กว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ก็ต้องเข้าฌาน 8 ดังปรากฏในอนุปทสูตร ที่กล่าวถึงการบรรลุพระอรหันต์ของพระสารีบุตร แสดงให้เห็นว่ายิ่งชอบใช้ปัญญายิ่งต้องพยายามเข้าฌานให้ได้ มิฉะนั้น จะมีแต่ความสงสัย จะเป็นเพียง สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา ชอบอ่าน ชอบจำตามที่ได้รับฟังมาแล้ว ก็คิดอย่างคนมีกิเลส แบบคนมีนิรณครอบงำเท่านั้น

พระนิพพาน
เลย

สังโยชน์
คืออะไร

พระอนาคามี
เท่านั้นที่
ไม่ถูก
ความรัก
ความชัง
ครอบงำ
เพราะมี
พลังฌาน
แก้กล้า
ปัญญา
ที่แท้จริง
จึงเกิด

พระพุทธเจ้า
ตรัสเตือน
พระอนาคามี

30. ... หนึ่งผู้ที่ยังเข้าฌานไม่ได้จะอธิบายสภาวะ
ของพระนิพพานก็เป็นเพียงอ่านมาจำมาเท่านั้น เมื่อ
เข้าฌานได้เพียงแต่ข่มนิวรณ์ไว้ยังสุขอย่างนี้ หากตัดราก
เงาของกิเลสได้ มันจะสุขเพียงใด เรียกว่าได้ลงข่ม
ลัทธิรสพระนิพพานชั่วคราวขณะเข้าฌาน

การที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนว่า อย่าติดในสมาธิ
เป็นการ ตรัสเตือนพระอนาคามี มิใช่เตือนผู้กำลังเริ่มต้น
ปฏิบัติธรรม เพราะพระอนาคามีสามารถ กำจัดสังโยชน์ 5
คือ 1. สักกายทิฐิ เห็นว่ามีอัตตา มีตัวที่เที่ยงแท้ถาวร
2. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย 3. สีลัพพตปรามาส ความ
ถือมั่นไม่ถูกต้องทาง ไปยึดถือในทางที่มีโทษมรรค 8 4. กามราคะ
ความใคร่ ความติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ
อัมมารมณเฑียรที่น่าปรารถนา น่าพอใจ 5. ปฏิฆะ ความ
หงุดหงิดขัดเคือง ถูกกระทบมิได้ เป็นโกรธทันที

การที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระอนาคามี จะ
ต้อง กำจัดสังโยชน์อีก 5 คือ 1. รูปราคะ ความติดใจ
ในความสุขของรูปฌาน 2. อรูปราคะ ความติดใจในความ
สุขของอรูปฌาน 3. มานะ ในการถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่
4. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน และ 5. อวิชชา ความไม่รู้จริง

หมายความว่า หากมัวไปติดในความสุขของรูป
ฌาน และอรูปฌานที่รวมเรียกว่า อัปนาสมาธิ ก็ทำ
ให้เสียเวลา มัวเพลินติดอยู่ในความสุข ก็ทำให้เนิ่นช้าใน
การที่จะเป็นพระอรหันต์ คือไม่สามารถกำจัดอวิชชาสละได้
แต่อย่างไรก็ตาม ผู้บรรลุอนาคามีแล้วก็สามารถบรรลุ
เป็นพระอรหันต์ในชั้นสุทธาวาส การที่พระพุทธองค์ได้

ว่าอย่าหลง
คิดใน
ความสุข
ของสมาธิ
พระองค์
มิได้ปราชญ์
ผู้เริ่มต้น
ปฏิบัติธรรม
หากปฏิบัติ
แล้วไม่มี
ปีติสุข
จะปฏิบัติ
เพื่ออุ้มทุกข์
หรือ
อย่างไร?
ญาณ 16
เป็นขั้นตอน
ของการ
ปฏิบัติ
มิใช่มีไว้
เพื่อท่องจำ
หากเข้า

ตรัสเตือนมิให้ติดอยู่ในความสุขของรูปฌาน และอรุณฌาน เพื่อที่ว่าเมื่อได้เป็นพระอรหันต์แล้วจะได้ทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมในชีวิตปัจจุบัน โดยที่ไม่ต้องมีอะไรทำให้กังวลใจ จะได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์อย่างเต็มเปี่ยม

31. การปฏิบัติธรรม ไม่ว่าสำนักใด จะสอนแนวไหนก็ตาม ไม่ว่าจะยึดแนววิสุทธิ 7 หรือวิปัสสนาญาณ 16 ขั้นตอน ก่อนที่จะยอมรับว่าได้บรรลุผลจะต้องใช้มรรค 8 ตรวจสอบเสมอว่า มรรค 8 คืออะไร? ทำได้แล้วหรือยัง ตั้งแต่สัมมาทิฐิ ถึงสัมมาสมาธิคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง? ใช้ตรวจสอบตัวเองและ ตรวจสอบผู้อื่น อ้างตัวว่าบรรลุผลแล้ว ว่าทำมรรค 8 ให้เกิดขึ้นรวมพลกันตามที่พระพุทธได้ตรัสไว้ว่า จักขุอุทะปาหิ จนถึงอาโลโก อุทะปาหิ ได้แล้วหรือยัง? คำพูดแต่ละคำที่พูดออกมา หากยังมีคำเท็จ คำหยาบ พูดให้เกิดการแตกแยก แบ่งพรรคแบ่งพวก พูดไม่เป็นธรรม ไม่เป็นวินัย จะเรียกว่าบรรลุผลยังไม่ได้ ขั้นศีลยังทำไม่ได้ ไม่ต้องพูดถึงสัมมาสมาธิ ไม่มีทางที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิได้เลย หากได้บรรลุผลที่แท้จริงแล้วจะไม่สร้างความแตกแยก จะมองเห็นสรรพสัตว์เพียงชั้นธ ฐาตุ อายตนะ อินทรีย์เท่านั้น

หากเข้าฌานไม่ได้ สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร สัมมาสมาธิตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือ ต้องได้ฌาน 4 หรือสติปัฏฐาน 4 จะต้องเกิดขึ้นเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

ณานไม่ได้
สัมมาสมาธิ
จะเกิดขึ้น
ได้อย่างไร
เมื่อเข้า
สมาธิไม่
ได้ จะเกิด
มรรค
สมังคีได้
อย่างไร
ญาณ 3
เป็นวิธี
การของ
พระพุทธเจ้า
เข้าสมาธิ
ตามแบบ
อย่างของ
พระพุทธเจ้า
จะไม่ใช่
หวัหลัก
หั่วตอ

32. อนึ่ง อาจใช้หลักญาณ 3 ที่พระพุทธองค์ได้ตรัส
ไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ

1. สังขญาณ รู้ว่าอะไรคือ ทุกข์ อะไรคือ สมุทัย
อะไรคือ นิโรธ อะไรคือ มรรค

2. กิจจญาณ ลงมือปฏิบัติจนเกิด ภาวนามยปัญญา
รู้ว่า ทุกข์ ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละ นิโรธ ควร
ทำให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร มรรค ควร
ทำให้เกิดขึ้น เป็นมรรคสมังคี

3. กตญาณ ได้รับผลแห่งการปฏิบัติจนกระทั่งรู้แจ้งเห็น
จริงว่า ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ ก็กำหนดรู้ได้แล้วว่ามันเกิดจาก
อะไรเป็นสาเหตุ สมุทัยคือตัณหาที่เป็นสาเหตุแห่งความ
ทุกข์ก็กำจัด ได้แล้ว นิโรธ การดับทุกข์ ก็ได้เข้าใจอย่าง
แจ่มแจ้งแล้ว ดับได้อย่างไร มรรคทั้ง 8 ก็ทำให้เกิดขึ้น รวม
พลังกันแล้ว ได้เป็นไปตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในธัมมจัก
กัปปวัตตนสูตร ว่า “การหยั่งรู้ การเห็นตามความเป็น
จริงได้เกิดขึ้นแก่เราแล้วว่า ความหลุดพ้นของเราไม่มี
การกลับกำเริบอีกแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ไม่
ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว”

33. การที่พยายามสอนกันแบบไม่ให้เข้าฌาน หรือ
ไม่ให้เข้าอัปปนาสมาธิ เนื่องจากเข้าใจผิดคิดว่ามันยาก มัน
เหลือวิสัยของปุถุชนที่จะทำได้ ทั้งจะทำให้ติดความสุขของ
องค์ฌาน จะกลายเป็น สมาธิหวัหลักหั่วตอ ไม่สามารถ
พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ก็ ขอ
โปรดได้ทบทวนวิธีการของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ตรัส
ไว้ในอานาปานสติ 16 ขั้นตอน ดังได้นำมาแสดงไว้แล้วให้ติ

การฝึกให้มี
ลมหายใจ
ยาวเป็น
พื้นฐาน
ช่วยให้เกิด
พลังและ
มีอินทรีย์
แก่กล้า

สามารถ
เข้าฌาน
ได้จิตใจ
จะมีแต่
ปีติสุข
สามารถ
ช่วยแก้
ปัญหา
ทั้งกิเลส
และ
โรคภัย
ไข้เจ็บ

ขั้นตอนแรกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้คือ หายใจเข้า ยาวก็กำหนดรู้ หายใจออกยาวก็กำหนดรู้ คนเราจู้ ๆ ลม หายใจจะยาวนั้น เป็นไปไม่ได้ จะต้องมีการฝึก ลมหายใจ จึงจะยาว พระพุทธเจ้าได้ฝึกลมหายใจยาวจากคาบส ทั้ง 2 คือ อาฬารคาบส กับอุทกคาบส และปฏิบัติอยู่กับ คาบสทั้ง 2 จนกระทั่งได้ฌานถึงขั้นอรุพฌาน หรือฌานที่ 8 แต่เป็นโลกียฌาน

อานาปานสติ 16 ขั้นตอนเป็นการต่อยอด จาก ที่พระพุทธองค์ได้ฝึกมาแล้ว คือได้ฝึกลมหายใจยาว จนกระทั่งเข้าฌานได้มาแล้ว นำเป็นห่วงที่สอนกันแบบอ่าน หนังสือ หรืออ่านมาแล้วเล่าให้ฟัง รับฟังต่อ ๆ กันมา พอปฏิบัติก็อ้างว่าปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 แต่ สอนไม่ให้เข้าฌาน ไม่ให้เข้าอัปปนาสมาธิ มันจะเป็น สติปัฏฐานได้อย่างไร トラบใดที่ยังเข้าฌานไม่ได้ จะ เป็นสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างไร จะเอาปีติสุขที่ไหนมา กำหนดพิจารณาเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

34. วิธีการของพระพุทธเจ้าจะเป็นประโยชน์ทั้ง การบรรลุมรรคผลนิพพาน และหากไม่สามารถบรรลุ มรรคผลนิพพาน ก็จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขแบบกัลยาณ ปุถุชนที่มีปิติหล่อเลี้ยง คือมีสุขภาพพลานามัยดี เมื่อ มีสุขภาพพลานามัยดี ก็สามารถทำงานประกอบอาชีพ อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการของพระพุทธเจ้าเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อ พัฒนาชีวิตเป็นไปตามบารมีที่สร้างสมต่อเนื่องกันมา เมื่อชีวิตมีปิติ มีความสุขด้วยการปฏิบัติตามภูมิปัญญา

ของแต่ละบุคคล จิตใจก็จะผ่อนคลาย เป็นการกระตุ้นต่อม
เอ็นโดไครน์ให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินอย่างต่อเนื่องสามารถ
ช่วยคลายโรคร้ายไข้เจ็บ ช่วยให้มีภูมิคุ้มกัน ไม่มีความ
ท้อแท้ สลดหดหู่ใจ มีแต่ความเบิกบานแจ่มใส ซึ่งผิด
กับการปฏิบัติธรรมแบบอยู่กับทุกข์ มีแต่ความสลด
หดหู่ใจ ทำให้เกิดความท้อแท้ หากมีอินทรีย์แก่กล้าก็ตี
เลส จะได้มีความเบื่อหน่าย ไม่ต้องมาเกิดเพื่อเสวยทุกข์
อีก จะได้บรรลุผลนิพพานโดยเร็ว แต่ส่วนใหญ่
อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า พลังในการที่จะช่วยให้เกิดปัญญา
แบบภาวนามยปัญญาไม่พอ มักจะเป็นเหตุให้เกิดความ
ท้อใจ ยิ่งเมื่อเกิดโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน ยิ่งคิดหนัก
ยังกลับมาโทษพระพุทธเจ้า โทษพระธรรม พระสงฆ์ว่า
ไม่ช่วย ทำบุญไม่เห็นบุญช่วย

การสอน
ธรรม

เรียนธรรม
ปฏิบัติธรรม
ระวังอย่า
ให้อธรรม
ครอบงำ
จะนำมา
ซึ่งความ
ทุกข์เมื่อ
ถูกอธรรม
ครอบงำ

35. มีเรื่องที่เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา มีตระกูลหนึ่ง
เลื่อมใสพระพุทธศาสนาแบบไทย ๆ ได้ปฏิบัติธรรมกับ
สำนักหนึ่ง โดยสำนักนี้มีผู้ติดตามมาให้ความสะดวก
ถึงบ้าน มีวัดอุ้มงคฺลมาภายราดาเป็นเงินล้านที่เข้ามา
จากสำนักนี้ ๆ ได้มีหลักการว่า ทำบุญให้ทานมากจะรวย
ชีวิตจะมีความสุข ก็มีศรัทธา ผลที่ปรากฏขึ้น คุณแม่
เป็นอัมพาต ลูกเป็นมะเร็ง สำนักที่เคยมาเอาใจใส่ พอ
ครอบครัวนี้มีปัญหาทั้งสุขภาพและทรัพย์ก็หายหน้าไป
รถยนต์จะขับก็ไม่มี อยู่แบบทุกข์ทรมาน จึงประกาศเลิก
นับถือพระพุทธศาสนา หันไปนับถือศาสนาคริสต์ แม่
ได้จากโลกไปแล้ว ลูกก็กำลังจะตามไป เพราะเป็น
มะเร็งขั้นสุดท้าย ท่านโปรดได้คิดดูให้ดี หากเหตุการณ์

รวยด้วย
ทานอาจ
ถูกผลาญ
ด้วย
อบายมุข
หากไม่มี
ศีลและ
ภาวนาช่วย
เสริมพลัง
เห็น
ไตรลักษณ์
เพื่อ
ประโยชน์
อะไร เมื่อ
จิตใจยัง
ไม่มีบารมี
พอ
นักจิต
วิทยาได้
เตือนไว้ว่า

ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตัวท่านและญาติของท่านจะมีความ
รู้สึกอย่างไร?

ที่สอนกันไว้ให้ท่านจะรวย รักษาศีลจะสวย ภาวนา
จะมีปัญญา โปรดเข้าใจว่า การจะรวย จะสวย และมีปัญญา
จะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมชื่อว่า บุญกิริยาวัตถุ 3
ต้องปฏิบัติ ให้ครบทั้ง 3 ข้อ ดังที่ยก ตัวอย่างคุณประยงค์
ตั้งตรงจิตร ที่ทำบุญแบบบุญกิริยาวัตถุ 3 จากการแนะ
พร่ำสอนโดยหลวงพ่อบ้าน วัดบางนมโค จนรวยขึ้นมา ดัง
กล่าวไว้ใน หนังสือพลัทธิธรรมะชนะโรคภัยได้อย่างไร คน
ที่รวยด้วยการให้ทาน แต่ไม่มีศีล และไม่ภาวนา หรือ สวด
มนต์ภาวนา จะรวยไม่นาน ทรัพย์จะหมดด้วยการพนัน
เช่น การเล่นหุ้น เล่นการพนันในรูปแบบต่าง ๆ หรือที่
เรียกว่า ฉิบหายเพราะอบายมุข คือ สุรา นารี พาสี กีฬา
บัตร

บางท่านสอนให้พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ให้เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แบบต่อเนื่อง ถึงกับไม่ยอมให้มี
การสวดมนต์ภาวนา โดยมีความเข้าใจว่า หากสวดมนต์
สภาวะธรรมจะไม่ต่อเนื่อง หากปฏิบัติให้มีสภาวะธรรม
ต่อเนื่องจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในชีวิตปัจจุบัน
ก็แสนประเสริฐ หากทำ ๆ หยุด ๆ ทำสักแต่ว่าเห็นเขา
ทำกัน ปฏิบัติกันตามธรรมเนียมนิยม เป็นครั้งเป็นคราว
พอเลิกปฏิบัติก็ทิ้งไปเลย ถือว่าได้บุญแล้ว โปรดอย่าลืม
คำเตือนของนักจิตวิทยาที่เขาได้มีการศึกษาค้นคว้าทำการ
วิจัยมาแล้วเป็นที่ประจักษ์ว่า หากสนใจ หมกมุ่น ครุ่นคิด
อยู่กับอะไร จะถูกเก็บไว้ในจิตได้สำนึก เมื่อมีเหตุปัจจัย

หมกมุ่น
ครุ่นคิดถึง
สิ่งใด จะถูก
เก็บไว้ใน
จิตได้สำนึก
เก็บทุกขไว้
ทำไม?

ก่อนจะ
ตาย จิต
เศร้าหมอง
ต้องไป
เกิดใน
อบายภูมิ
ไม่ว่าฝรั่ง
คนไทย

ลาว ชาวหรือ
ดำ หากฝึกลม
หายใจให้ยาว
เข้าฌานได้

เอื้ออำนวย สิ่งที่เกิดขึ้นก็จะแสดงผลออกมา มีผลทำให้
เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ นานา ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะ
จิตใจขาดปิติหล่อเลี้ยงจึงไม่มีพลัง ไม่มีภูมิคุ้มกัน ดังผลที่
เกิดขึ้นมากมาย ทั้งอาจารย์และศิษย์ ในบ้านปลายชีวิต
ต่างก็อยู่กับโรคภัยไข้เจ็บ ตายไปแบบทุกข์ทรมาน

36. โปรดได้นำพุทธพจน์ที่ตรัสเตือนไว้ว่า “จิต
เตสังกิลิฏฐะ ทุกคติปาฎิกังขา” จิตเศร้าหมองย่อมมีทุกคติ
เป็นที่หวง คือมีชีวิตอยู่แบบ ทุกข์ทรมาน ตายไปก็ไปสู่
ทุกคติ ก็คือเป็นสัตว์นรก เปเรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน
เมื่อมีชีวิตอยู่กับทุกข์กับปัญหา เป็นธรรมดาจะต้องเป็น
เหยื่อของมาร 5 ดังกล่าวมา ย่อมขาดสติควบคุม เมื่อ
ขาดสติควบคุมทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม
คือการพูด การทำ การคิด ก็จะเป็นไปตามอารมณ์ หรือ
ที่เรียกเป็นอกุศล เป็นบาป เป็นทุจริต เพราะไม่มีสติ
ควบคุม มาร 5 จึงได้ช่องได้โอกาสทำลาย

37. วิธีการที่จะช่วยให้เข้าฌานได้ หรือเข้าสมาธิได้
ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ต้องฝึกลมหายใจให้ยาว มีตัวอย่าง
มากมายที่ท่านผู้มีประสบการณ์ตรงได้แนะนำไว้ ซึ่งมี
หลักฐานอ้างอิงดังเช่น

1. ดร.แอนดรู ไวส์ ได้เขียนไว้ในหนังสือมี
ชื่อว่า SPONTANEOUS HEALING ว่าหาก
ต้องการเข้าฌานได้ ต้องฝึกตนให้มีลมหายใจยาว
ฝึกจนเป็นนิสัย หายใจยาวในเวลา 1 นาที ให้นับ
ได้ 6 ครั้ง อย่าให้ เกิน 6 ครั้ง ยิ่งน้อยกว่า 6
ครั้งยิ่งดี แสดงว่าหายใจได้ยาว

อย่าคิดว่า
ชาวตะวันตกไม่ใช่
พุทธศาสนิกชน
ไม่มีสิทธิ์ได้
อภิสิทธิ์
เป็นเพราะพวก
เขาไปศึกษา
จึงพากัน
เข้าฉาน
และมี
อภิสิทธิ์ได้

วิธีฝึก หายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 1
หายใจเข้า นับ 2 หายใจออก นับ 2
หายใจเข้า นับ 3 หายใจออก นับ 3
หายใจเข้า นับ 4 หายใจออก นับ 4
หายใจเข้า นับ 5 หายใจออก นับ 5
หายใจเข้า นับ 6 หายใจออก นับ 6

เมื่อฝึกหายใจยาว 1 นาที นับได้ 6 ครั้ง
นอกจากจะช่วยให้เข้าฉานได้แล้ว ยังช่วยให้หาย
จากโรค ปวดศีรษะ ไมเกรน โรคเครียด นอนไม่หลับ
อาหารไม่ย่อย ความดันสูง ความดันต่ำ เป็นต้น
บัดนี้ชาวตะวันตกเขาฝึกกันอย่างจริงจัง เพื่อรักษา
สุขภาพ เป็นผลช่วยให้ชาวตะวันตกเข้าฉานได้
สำเร็จอภิสิทธิ์ มีหุทธิพิศ ตาหุทธิพิศ มีญาณพิเศษ
สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ที่คนธรรมดาไม่สามารถจะรู้ได้
แต่เสียโอกาสที่ชาวพุทธเราใกล้เกลือกินต่าง
ได้แต่ถูกสอนให้ทำทานเพื่อรวย แต่แล้วในที่สุด
ก็ไม่สามารถรักษาความร่ำรวยไว้ได้ มหันตภัยยัง
ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอีก เพราะมิได้มีการ
ฝึกสอนกันอย่างเป็นระบบให้สอดคล้องกับหลัก
ธรรมชาติ แต่ฝรั่งเขามีการวิจัยกันแล้วว่า มันดีจริง
จึงนำมาปฏิบัติ

2. การฝึกแบบโยคะ มีวิธีการดังนี้

หายใจเข้านับ	อดกลั้นลมหายใจนับ	หายใจออกนับ	ปล่อยวางนับ
↓	↓	↓	↓
1:2:3:4:5	1:2:3:4:5:6:7:8:9:10	1:2:3:4:5	1:2:3:4:5

พระพุทธเจ้า
ได้เข้าใจฝึก
หายใจยาว
แบบโยคะ
เป็นพื้นฐาน
จึงสามารถ
เอาชนะ
มารได้ที่
ต้นมหาโพธิ์

เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จาก 1-5 หายใจเข้า, 1-10
อดกลั้นลมหายใจ, 1-5 หายใจออก, 1-5 ปล่อย
วางแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็น

1-6 : 1-12 : 1-6 : 1-6

1-7 : 1-14 : 1-7 : 1-7

1-8 : 1-16 : 1-8 : 1-8

1-9 : 1-18 : 1-9 : 1-9

1-10 : 1-20 : 1-10 : 1-10

นับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หากสามารถนับเพิ่มขึ้น
เรื่อย ๆ ก็แสดงว่าหายใจยาวขึ้น แต่อย่าลืมแบ่งออก
เป็น 4 จังหวะคือ 1-6 หายใจเข้า, 1-12 อดกลั้น
ลมหายใจ, 1-6 หายใจออก, 1-6 ผ่อนคลาย

เสียงโอม
ระลึกถึง
พระรัตนตรัย
เป็นที่พึ่ง
ช่วยให้บรรลุ
ถึงนิพานได้

3. ใช้เสียงโอม ซึ่งมาจากคำว่า อู = อุตตมธรรม
อ. = อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ม. = มหาสังฆะ วิ
ฝึก ให้หายใจเข้ายาว ๆ จนท้องพองเต็มที่ แล้วเปล่ง
เสียง โอม ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ปล่อยให้ท้องยุบลงเรื่อย ๆ
จนกระทั่งหมดลมหายใจ ท้องจะยุบติดผนังท้อง แล้ว
เริ่ม โอม..... ใหม่ เริ่มจากเสียงสูงแล้วทำเสียง
ให้ต่ำลง ๆ เรื่อย ๆ ขณะที่เปล่งเสียงโอม เอาจิต
มากำหนดที่ระหว่างคิ้ว เพราะหน้าผากหรือระหว่าง
คิ้วเป็นที่เกิดของโอม ขณะเปล่งเสียง ต้องระลึกถึง
พระรัตนตรัย ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จะเป็น
เหตุปัจจัยให้เกิดความสำเร็จ รังสีของตนเองเป็นสี
ต่าง ๆ หากปรากฏเห็นสีดำ สีเทา ต้องพยายามเปล่ง
เสียง โอม ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย จนกระทั่งสีดำ สีเทาหายไป

สีดำเป็นสีแสดงถึงโรครุนแรง สีเทาแสดงถึงเพิ่งจะเกิดโรค หรือกำลังจะหายจากโรค

หลวงปู่โต๊ะ
ผู้เข้าฌาน
และมีอภิญญา
แก้กล้า
ก็เพราะ
วิชาฝึกกลม
หายใจยาว
โดยเอา
พระพุทธรูป
เป็นที่พึ่ง

เพราะเหตุไร
โบราณจารย์
จึงแนะนำให้
ดำน้ำท่า
ตะกรุด
เพราะ
คนตาย
คนอยู่
ในท้องแม่

4. วิธีการของหลวงปู่โต๊ะ วัดประดู่ฉิมพลี ได้
แนะไว้ว่า หากต้องการเข้าฌาน เข้าอัปปนาสมาธิ เพื่อ
ให้เกิดอภิญญา ให้ใช้บทพุทธรูปคุณคือ อิติปิโส ภาควะ
วา อะระหังสัมมาสัมพุทธโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโรปุริสสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภาควะติฯ ว่าให้ได้
9 จบ ชั่วจิตใจหนึ่ง เป็นวิธีการฝึกกลมหายใจให้ยาว
เนื่องจาก คาถาที่นับถือว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ล้วนแต่
มาจากบทอิตติปิโส พุทธคุณนี้เอง เช่น อีระชา คะ
ตะระสา ตี หังจะโตโลณิง ปิสังมะโลปุ สัตพุท
โธมานะกะริธาโธ ภาควะสัมมัสสะวิสะเทกะ คะพุทปันทุ
ทัมวะกะ วาโธ โน อะมะมะวา อะวิสสณฺณสสานุตติ

อนึ่งบทว่า อธิปะวาระสัมสัมโธ ชาระสัมโน
คะโล วิอะ ตะปุสะมมะระสัสตเทมะ สาพุททะวาติ
คะโธนัง นุสวะถาถิสาทัมมิโร นุตทุกะโตสุปัน
ณะจะวิชพุท มา หัง อะ คะ โสติ เป็นคาถาใช้
ครอบจักรวาล จะใช้คาถาทั้ง 2 บท บทใดบทหนึ่ง
บริกรรมแทน อิติปิโส ก็ได้ ซึ่งหลวงปู่เองนอกจาก
จะชำนาญในการเข้าฌาน ยังสามารถทำพิธีเจิมป้าย
เปิดร้าน หรือสำนักงาน โดยเขียนที่มีมือแล้วบริกรรม
ในใจ จะปรากฏมีรอยเจิมที่ป้าย หรือสถานที่ที่
ต้องการให้เจิม โดยไม่ต้องลูบจากที่นั้นก็ทำได้เป็น
ที่น่าอัศจรรย์

คนดำนํ้า
คนเข้าฌาน
หรืออัปนา
สมาธิ
มีสภาวะ
คล้ายกัน
คือไม่หายใจ
มิใช่หรือ

การสวดมนต์
ภาวนา เป็น
บุญอันสูงสุด
ทั้งได้บุญถึง
10 ประการ
ช่วยให้
เข้าฌานได้
ทั้งช่วยกระตุ้น
ให้เกิดพลัง
นาคปรก
ช่วยให้หาย
โรคภัย

5. วิธีฝึกหายใจยาว ทั้งช่วยให้เข้าฌานเข้า
อัปนาสมาธิได้อีกวิธีหนึ่ง ที่สอนโดยหลวงปู่ หลวง
พ่อในอดีตและในปัจจุบัน ท่านสอน ให้ดำนํ้าทำ
ตะกรุด ให้เขียนตะกรุดโดยให้ลากเส้นเป็นเส้นเดียว
เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ม้วนทำเป็นรูปตะกรุดให้เสร็จ
ภายในจิตใจเดียว หากทำสำเร็จก็แสดงว่าหายใจยาว
และจิตมีสมาธิด้วย จึงเขียนรวดเดียวอย่างถูกต้อง แล้ว
ม้วนให้เป็นรูปตะกรุดอย่างเรียบร้อย หลวงพ่อเงิน วัด
ดอนยายหอมแนะไว้ หลวงปู่ละมัยก็แนะเช่นเดียวกัน

6. สวดมนต์ภาวนา เป็นวิธีการที่ฝึกลมหายใจ
ให้ลึกยาว ทั้งยังเป็นการกระตุ้นอวัยวะที่เป็นศูนย์
พลังทั้ง 7 ซึ่งมีอยู่ในกายของมนุษย์เรา เสียงทุก
เสียงที่เปล่งออกมาเป็นการกระตุ้นอวัยวะส่วนต่าง ๆ
ซึ่งปรากฏในตำราฝึก พลังนาคปรก หรือที่เรียกว่า
พลังกฤทลณี ซึ่งในปัจจุบันนี้เขายังมีการฝึกกันอยู่
ในประเทศอินเดีย ทั้งยุโรปและอเมริกาก็นิยมฝึกกัน
มีหลักการดังต่อไปนี้

1. ะ สะ ษะ สะ กระตุ้นศูนย์พลังที่ก้นกบ.
2. พะ ภะ มะ ยะ ะ ระ ละ กระตุ้นศูนย์พลังที่สะดือ
3. ทะ ฒะ ณะ ตะ ณะ ณะ ทะ ณะ ปะ ณะ
กระตุ้นลิ้นปี่
4. กะ ษะ คะ ณะ จะ ณะ ษะ ณะ ณะ ณะ ณะ
กระตุ้นบริเวณหัวใจ
5. อะ อา อิ อี อุ อู ฤ ฤา ฤ ฤา เอ โอ โอ เออ
อำ อหะ กระตุ้นบริเวณลำคอ

6. หะ ณะ กระตุ้นศูนย์พลังบริเวณหน้าผาก

7. สระและพยัญชนะทุกตัว กระตุ้นศูนย์พลัง
บริเวณกระหม่อม

พลังเสียงเกิดจากการสวดมนต์ จะช่วยกระตุ้น
พลังนาดปรก ให้เกิดขึ้น และช่วยให้ รังสี สดใส
อ่านเพิ่มเติมจาก พลังธรรมชาติของโรคภัยได้อย่างไร
ลัทธิเต๋า ซึ่ง เป็นลัทธิที่เข้าใจเกี่ยวกับธรรม
ชาติ จะเรียกพลังจากธรรมชาติมาได้อย่างไร ได้
อธิบายถึงเสียงช่วยกระตุ้นอวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

1. เสียง โอ โฮล (Whole) กระตุ้นหัวใจ
2. เสียง อุ ฮู (Who) กระตุ้นม้าม
3. เสียง อือ ชือหะ (Shueh) กระตุ้นปอด
4. เสียง อี ซี (She) กระตุ้นระบบขับถ่าย
กระเพาะ
5. เสียง อุว ฮูว (Shoow) กระตุ้นตับ
6. เสียง ออย จอย (Joy) หรือสุวหาย
กระตุ้นไต

การสวดมนต์ภาวนาหากปฏิบัติตามที่ท่าน
กำหนดไว้ในหนังสือสวดมนต์ จะมีเครื่องหมายวรรค
ตอนให้สวด ต้องสวดตามที่ท่านทำเครื่องหมายไว้
สวดให้จับใจดีใจหนึ่ง หรือหากเข้าใจว่าการสวด
มนต์ภาวนาเป็นการช่วยฝึกกลมหายใจให้ยาว ก็อาจ
ขยายความยาวของวรรคตอนออกไปให้ยาวยิ่งขึ้นก็ได้
หากสวดมนต์ภาวนาเป็นส่วนตัว ถ้าสวดเป็นหมู่
เป็นคณะก็ควรปฏิบัติตามแบบฉบับของสำนักนั้น ๆ

ธรรมชาติมี
พลัง อยู่กับ
ธรรมชาติรู้
และเข้าใจ
ธรรมชาติจะ
สามารถเรียกพลัง
จากธรรมชาติได้
เต๋าก็สอนแบบ
พระพุทธเจ้า ยึด
เอาธรรมชาติ
เป็นครู

สวดมนต์ช่วย
ให้หายใจยาว
หายใจเข้า
ได้รับพลัง
เข้าไป

หายใจออก
ขณะเปล่ง
เสียงสวด
ขับสิ่งไม่ดี
สิ่งเป็นพิษ
ออกไป

เพื่อความเป็นระเบียบ คลื่นเสียงจะออกอย่างมี
ระเบียบและมีพลัง การสวดมนต์จึงช่วยให้เกิดพลัง
และช่วยให้อินทรีย์แก่กล้า เนื่องจากสวดมนต์
เป็นพลังสันตะเทือน ดัง ดร.ริชาร์ด เกอร์เบอร์
ได้เขียนหนังสือที่มีชื่อว่า VIBRATIONAL
MEDICINE การสวดมนต์เป็นพลังสันตะเทือน
ช่วยขจัดโรคภัยไข้เจ็บ สามารถช่วยลดสถิติอาชญา
กรรม ช่วยให้เกิดความสงบร่มเย็น

สมาธิช่วย
ให้เกิด
ปัญญา

38. อาจมีความสงสัยถามว่า มันเป็นเพราะเหตุไร
การฝึกกลมหายใจให้ยาวจึงจำเป็นสำหรับการบำเพ็ญ
ภาวนา

พระพุทธ
เจ้าตรัส
ไว้อย่างนี้

การภาวนาจะดำเนินไปด้วยดี ช่วยให้เกิดสมาธิและ
ปัญญาตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “สมาธิ ภิกขเว
ภาวณะ สมาหิต ภิกขเว ยถาภูตัง ปะชานาติ” “พุทธ
บริษัททั้งหลายเอ๋ย พวกเธอพึงบำเพ็ญสมาธิ ผู้ที่มีจิต
เป็นสมาธิ ย่อมรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง”

ทนนิ่งนาน
ไม่ได้
สมาธิจะ
เกิดขึ้นได้
อย่างไร

39. สมาธิจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสามารถทนอยู่ใน
อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ โดยเฉพาะชอบนั่งภาวนา
กันเป็นส่วนมาก พอหนึ่งสักครู่ก็ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ
เนื่องจากทนไม่ได้เพราะเป็นเหน็บ แล้วก็เกิดอาการปวด
ขึ้นมาจนทนไม่ไหว จึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ

การนั่ง
แล้ว

ถามตัวผู้ปฏิบัติเองว่า เพราะเหตุไรมันจึงปวด?
เพราะขณะที่นั่งเกิดการนั่งทับเส้นเลือด ส่วนใดเลือดไป
เลี้ยงไม่ได้ ก็เกิดอาการเป็นเหน็บ แล้วก็เกิดอาการเจ็บปวด
ขึ้นมา ถามต่ออีกว่า เพราะเหตุไรเลือดจึงไปหล่อเลี้ยง

เป็นเห็บ
ปวด
ทนไม่ได้
เพราะ
เหตุไร

ฝึกหายใจ
ยาวได้
ทนได้ เข้า
สมาธิได้

นิสสัย 4
คือวิธีเพิ่ม
พลังโดย
อาศัย
ธรรมชาติ

ส่วนนั้นไม่ได้? เพราะเลือดไม่มีพลังพอที่จะทะลุทะลวงไป
ได้ขณะที่ถูกนั่งทับ เพราะเหตุไรเลือดจึงไม่สามารถทะลุ
ทะลวงไปได้ขณะที่ถูกนั่งทับ? เพราะเลือดไม่มีพลัง เพราะ
เหตุไรเลือดจึงไม่มีพลัง? เพราะได้รับออกซิเจนเข้าไปสู่
ร่างกายไม่เพียงพอจึงทำให้การสันดาป หรือการเผาไหม้
อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่สามารถแปรสภาพอาหารให้
เป็นพลังงานได้อย่างเต็มที่ ประกอบกับหลังจากการเผา
ไหม้จะเกิดมีคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา หาก หายใจสั้น ก็
ถูกขับออกไปไม่หมด ทำให้เกิดมลพิษขึ้นภายใน จึงเป็น
เหตุให้ร่างกายไม่แข็งแรง เลือดจึงไม่มีพลังทะลุทะลวง
ขณะที่ถูกนั่งทับไปได้ และเป็นสาเหตุให้เลือดมีพิษตกค้าง
หรือเลือดเป็นพิษอีกด้วย

เพราะฉะนั้นจึงควรฝึกลมหายใจให้ลึกยาวเพื่อที่จะ
รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายอย่างเพียงพอ ในการเผาไหม้
แปรสภาพอาหารเป็นพลังงาน เลือดก็จะมีพลังสามารถ
ทะลุทะลวงไปได้ ถึงแม้จะถูกนั่งทับก็สามารถนั่งได้นานจน
เป็นเหตุปัจจัยช่วยให้เกิดสมาธิและปัญญา ขึ้นภาวนามย
ปัญญาขึ้นได้

40. อนึ่ง การปฏิบัติตามนิสสัย 4 ซึ่งเป็น หลักธรรม
ช่วยเรียกพลังจากธรรมชาติ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้
คือ

1. ออกบิณฑบาต
2. อยู่ใต้โคนไม้
3. ใช้ผ้าบังสุกุล
4. ตีฆาตองด้วยน้ำมูตรเนา

ที่แท้จริง
พล้งเกิด
จาก
ธรรมชาติ
นี้เอง

หลักนัย 4 ดังกล่าว หากไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพลังเรียกพลังจากธรรมชาติที่เขาสอนกันในระบบต่าง ๆ ในลัทธิต่าง ๆ ก็จะไม่รู้คุณค่าของหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เดียวนี้ทั้งวงการแพทย์ และการสอนเกี่ยวกับพลังที่มีอยู่ทั่วโลก ต่างก็ยอมรับกันว่าพล้งเกิดจาก

1. ภูมิดินโดยธรรมชาติ
2. อากาศบริสุทธิ์ หรือออกซิเจน
3. แสงอาทิตย์
4. ต้นไม้

การเดิน
เหยียบ
หญ้า และ
ดิน พล้ง
หยิน
และหยาง
จะเพิ่ม

การออกบิณฑบาต หมายถึง การเดินเท้าเปล่าเหยียบหญ้าดินโดยธรรมชาติ ทั้งได้รับอากาศบริสุทธิ์ และได้รับพลังแสงอาทิตย์ตอนเช้าด้วย ทั้งพระภิกษุสามเณรและอุบาสก อุบาสิกาที่ทำบุญตักบาตร ต่างก็ได้รับพลังเช่นเดียวกัน ต้นไม้ยิ่งสูงใหญ่เท่าไรก็มีพล้งมาก ยิ่งได้รับแสงอาทิตย์ผ่านใบไม้มาสัมผัสที่ตัว หรือเพ่งแสงอาทิตย์ผ่านใบไม้จะช่วยให้ได้รับพลังจากแสงอาทิตย์อย่างเต็มที่ ตามหลักคำสอนของจีนได้กล่าวถึงพล้งหยินหยางสามารถรับได้จากหญ้าและต้นไม้ การดื่มยาตองด้วยน้ำมูตรนาคือการดื่มน้ำปัสสาวะของตนเอง เป็นการช่วยขจัดพิษตกค้างในตัวออกไป เป็นวิธีการขจัดโรคและแก้พิษ แบบหนามยอกเอาหนามบ่ง เช่นเดียวกับกรณีที่ถูกพิษกัด เขาฉีดเซรุ่มแก้พิษงู เซรุ่มก็คือพิษของงูนั่นเอง หากปฏิบัติตามนัย 4 ทั้ง 3 ข้อ เป็นปกตินิสัย จะใช้ ผ้าบังสุกุล คือผ้าที่เปื้อนฝุ่นหรือเปื้อนสิ่งสกปรก หรือแม้กระทั่งผ้าทอศพก็ได้ ไม่ต้องกลัวโรคติดต่อ หรือโรครุมแพ เพราะมีภูมิคุ้มกันดี

นั่งใต้ต้นไม้
ให้แดดเผา
จะช่วยเร่ง
ให้เกิดพล้ง
แก่กล้า
พิษแก้พิษ

หนาม
ยอกเอา
หนามบ่ง
พระพุทธ
องค์ได้ทรง
ตรัสไว้นาน
มาแล้ว ต่อม
น้ำปัสสาวะ
สักครั้งแก้ว
ก็จะคลาด
แคล้วจาก
โรคภัย

เดินจงกรมบน
หญ้า ดิน รับ
แสงอาทิตย์
ใต้ต้นไม้ ภายใจ
จะสุขสบาย
บุญกิริยาวัตถุมี
ใช้สั่งสมบุญ
ทางวัตถุ

41. การเดินจงกรม ก็เป็น วิธีการรับพลังจาก
ธรรมชาติ ควรจะเดินบนหญ้าบนดินโดยธรรมชาติ ไม่
ควรเดินบนคอนกรีตด้วยเท้าเปล่า อาจเกิดโรคเหน็บชา
โดยทั่วไปมักเข้าใจกันว่า การเดินจงกรมเป็นการฝึกสติให้
อยู่กับสภาวะธรรมแบบต่อเนื่อง ก็มีส่วถูก หากยิ่งเข้าใจว่า
การเดินจงกรมเป็นการรับพลังจากธรรมชาติ จากหญ้า
ดิน จากแสงอาทิตย์ จากต้นไม้ ก็จะช่วยให้มีพลัง มีอินทรีย์
แก่กล้า การเดิน จะเดินตามที่สำนักต่าง ๆ สอนกันก็ใช้ได้
ยิ่งหากคำนึงถึงศูนย์พลังต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย ก็จะช่วย
ให้รับประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมทั้งทางกายและจิตใจ

42. การสวดมนต์นอกจากจะช่วยให้หายใจยาว
เป็นการกระตุ้นศูนย์พลังต่าง ๆ ดังกล่าวมา ยังเป็นเหตุ
ให้เกิดบุญถึง 10 ประการ ที่เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 คือ

1. ทานมัย บุญเกิดจากการให้ทาน การสวดมนต์
เป็นการให้ธรรมะเป็นทาน ซึ่งถือว่าเป็นยอดแห่ง
การให้ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สัพพทานัง
อัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมเป็นการชนะการให้
ทั้งปวง คือดีกว่า สูงกว่าการให้ด้วยวัตถุสิ่งของ ดีกว่า
อามิสทาน

2. สีลมัย บุญเกิดจากการรักษาศีล ขณะที่
สวดมนต์จะเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ
สัมมาอาชีวะ คือดำรงตนอยู่ในองค์มรรคทั้ง 3 รวม
เรียกว่าดำรงตนอยู่ในศีล

3. ภาวนามัย บุญเกิดจากการภาวนา สวดมนต์
ถือว่าเป็นการภาวนาที่ถือว่าเป็นบุญอันสูงสุด เป็น

แต่เป็นการ
สะสมทุนเพื่อ
บรรลุมรรคผล
นิพพาน ถึง
แม้จะช้านาน
ก็จะเป็น
ฐานให้เกิด
ความสุขใน
ชีวิตนี้ เพียง
แต่ท่าน คีล
และภาวนาถ
จะพาให้ชีวิต
มีความสุข
ที่แท้จริง
เมื่อรู้ว่ามีบุญ
ควรจะทำกุศล
แก่สัตว์โลก
ชวนชวายเป็น
ช่วยเหลือให้
ส่วนบุญเพื่อแผ่
แก่สรรพสัตว์
ร่วมโลก

การปฏิบัติอยู่ในองค์คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ
และ สัมมาสมาธิ อันจะเป็นเหตุให้เกิด ภาวนามย
ปัญญา ซึ่งสามารถกำจัดกิเลสได้ หรือช่วยให้เกิด
สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ ชั้นโลกุตตระ

4. อปายนมัย บุญเกิดจากการแสดงความ
เคารพต่อพระรัตนตรัย มนุษย์มีศูนยพลังที่สำคัญคือ
บริเวณหัวใจ ขณะสวดมนต์จะทำอัญชลี ประณมมือ
ระหว่างทรวงอกเป็นการช่วยกระตุ้นศูนยพลังหัวใจ
ซึ่งมีความสำคัญในการปรับสภาพร่างกายให้เป็นปกติ
ต่ำกว่าหัวใจเป็นพลังร้อน หรือ พลังหยาง เหนือ
หัวใจขึ้นไปเป็นพลังเย็น หรือ พลังหยิน เท้าและ
มือจะต้องอุ่น ลำตัวและศีรษะจะต้องเย็น หากตัวร้อน
ศีรษะร้อนจะไม่สบาย เท้าเย็นมือเย็นก็ไม่สบาย การ
สวดมนต์จะช่วยรักษาสภาพพลังเย็นส่วนบน และ
พลังอุ่นส่วนล่าง หัวใจให้เป็นปกติ นอกจากนี้ก่อน
จะสวดมนต์ยังมีการแสดงความเคารพพระรัตนตรัย
ครบรูปแบบคือ อัญชลี วันทา และอภิวาท ประณม
มือแล้วยกขึ้นจรดหน้าผาก หรือกระหม่อม แล้วกราบ
ลงเป็นการกระตุ้นและรับพลังจากธรรมชาติครบรูป
แบบ ยิ่งกราบกับหญ้าดินแบบเบญจางคประดิษฐ์
จะเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ดังพระให้พรว่า
“อภิวาทนสีลีสสนิจจัง วุฑฒาปจายิโน จัตตาริ
ธัมมาวัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง”

5. ไวยาวัจจมัย บุญเกิดจากการชวนชวายเป็น
ช่วยเหลือ สวดมนต์ถือว่เป็นการชวนชวายเป็นช่วยเหลือ

จะช่วย
ให้พ้นจาก
ทุกข์โศก
โรครภัย
โดยน้อมเอา
พระรัตนตรัย
เป็นที่พึ่ง
ถึงธรรมก็ถึง
พระพุทธองค์
เห็นธรรม
ก็เห็น
พระพุทธองค์

ผู้ไม่รู้หนังสืออ่านไม่ออก แต่ต้องการเรียนรู้ธรรม
และปฏิบัติธรรม

6. **ปัตติทานมัย** บุญที่เกิดจากการให้ส่วนบุญ ใน
บทสวดมนต์มีการแผ่ส่วนบุญโดยการสวดมนต์ทุก
ครั้งจะมีการเจริญพรหมวิหารและอัปมัณฺญาธรรม
ที่เรียกกันว่าแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาด้วย
พระสูตรและพระปริตรต่าง ๆ เช่น กรณียเมตตสูตร
ขันธปริตร เมตตานิสังสสูตรตะปาฐะ เป็นต้น ล้วน
แต่เป็นการแผ่ส่วนบุญหรือให้ส่วนบุญ

7. **ปัตตานุโมทนา** บุญเกิดจากการอนุโมทนา
บุญ หรือเมื่อมีการให้ก็จะมีการรับ มีผู้มาอนุโมทนา
คือ มาชื่นชมการกระทำดีของผู้มีกตัญญูกตเวทิตาธรรม

8. **ธัมมัสสวนมัย** บุญเกิดจากการฟังธรรม การ
สวดมนต์เป็นเสมือนการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า
โดยตรง เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ก่อนที่จะ
ปรินิพพาน เมื่อพระองค์ถูก พระอานนท์ทูลถาม
ว่า เมื่อพระองค์ปรินิพพานจะตั้งใครเป็นศาสดา
แทนพระองค์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ไม่ตั้ง
ใครเป็นศาสดา พระธรรมวินัย หรือพระธรรมที่
พระองค์ได้ตรัสไว้จะเป็นศาสดาแทนพระองค์
อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระวักกัลลีว่า “ผู้ใดเห็น
ธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรม”
ฉะนั้นการสวดมนต์เป็นการนำเอาธรรมมาสาธยาย
เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสาธยายธรรม ก็เป็นเสมือน
การได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้านั่นเอง

ฟังธรรม

แสดงธรรม

ปฏิบัติธรรม

ให้ถูกต้อง ไม่

จำเป็นจะ

เรียกร้อง

หาคนช่วย

จะร่ำรวยทั้ง

อริยทรัพย์

และวัตถุสมบัติ

มหาศาล

ริจะเป็น

ครูบาอาจารย์

อย่าหย่อน

ยาน

ต่อการ

สวดมนต์

แล้วจะ

รู้ผลด้วย

ตนเอง

9. อัมมเทศนามัย บุญเกิดจากการสาธยาย

ธรรม การสวดมนต์ก็คือการสาธยายธรรม การเทศน์
การสอนธรรม หรือการแสดงธรรมแทนพระพุทธรูปเจ้า
นั่นเอง

10. ทิฏฐชุกกัมม บุญอันเกิดจากการที่มีทัศน

ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม การสวดมนต์เมื่อนำ
เอาธรรมะมาสาธยายจะช่วยให้เกิดความเห็นถูกต้อง
ซึมซับเอาหลักธรรม และพระพุทธรูปเจ้าได้ตรัสไว้ใน
ปัญจกนิบาตอังคตตรนิกาย แสดงให้เห็นว่าการ
สวดมนต์ถือได้ว่าเป็นหนทางหนึ่งแห่งการหลุดพ้น
หนึ่งการสวดมนต์หรือการสาธยายธรรมนี้เองช่วย
รักษาคำสอนของพระพุทธรูปเจ้าที่ภายหลังเรียกว่าพระ
ไตรปิฎกให้คงอยู่ ก่อนที่จะจารึกลงในใบลาน ได้มี
การสาธยายท่องจำหรือสวดมนต์กันมา 443 ปี
ในปี 443 จึงจารึกลงในใบลาน ฉะนั้นการสวดมนต์
ถือได้ว่าเป็นการช่วยรักษาพระไตรปิฎกให้คงอยู่

43. ใครก็ตามที่ปรารถนาจะเป็นครูบาอาจารย์

ควรที่ จะสวดมนต์เป็นประจำ โดยเฉพาะพระสูตรหลัก
คือ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตต
ปริยายสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐานปาฐะ
อัมมนิยามสูตร เป็นต้น สวดมนต์เป็นการช่วยขัดเกลา
และเป็นการน้อมนำเอาธรรมะมาเป็นหลักในการปฏิบัติ
ธรรมให้สอดคล้องกับที่พระพุทธรูปองค์ได้ตรัสสอนไว้
จะได้ไม่หลงทาง ธรรมจะได้ซึมซับเข้าตัว

โพธิปัก
ขยธรรม
เป็นประตุ
เลือกเข้าสู่
พระนิพพาน
ของผู้ชอบ
ใช้สมาธิ
ปัญญา
และมี
ศรัทธา
สรุปแล้ว
ต้องอาศัย
สติปัฏฐาน
4
เพื่อเข้าสู่
ประตุพระ
นิพพาน

เพราะฉะนั้น เมื่อการสวดมนต์ช่วยให้เกิดบุญ 10 ประการ ย่อมเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลให้การปฏิบัติธรรมสำเร็จผลตามปรารถนา เนื่องจากมีบุญ 10 ประการเกื้อหนุน การปฏิบัติให้เกิดพลังและช่วยให้อินทรีย์แก่กล้า พร้อมทั้งจะเข้าสู่ประตุพระนิพพานอันเป็นบรมสุขโดยไม่เห็นช้า

การปฏิบัติธรรมเพื่อทำลายอัตตา เพื่อบรรลุมรรคผล นิพพานอันเป็นบรมสุข อาจปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสไว้ในหมวดธรรม ที่มีชื่อว่า โพธิปักขยธรรม 37 ประการ (ได้อธิบายไว้ในหนังสือ พลังรังษีธรรม) เป็นการแสดงหมวดธรรมให้เลือกปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ประตุพระนิพพาน หรือเป็นการสลายอัตตาตามบารมีที่สร้างสมมา

44. ท่านที่ชอบทำสมาธิ ก็เลือกเข้าประตุ สติปัฏฐาน 4 อธิปัตถ 4 สัมมปปธาน 4 โพชฌงค์ 7 ท่านที่ ชอบใช้ปัญญา ก็เลือกเข้าประตุ มรรค 8 ท่านที่มีศรัทธา แก่กล้า ก็เลือกเข้าประตุ อินทรีย์ 5 พละ 5 แต่ละ หมวดธรรมเหมือนกับมีสลักให้ถอด เช่น ประตุมรรค 8 ต้องถอดสลักให้ได้ทั้ง 8 จึงเข้าประตุได้

45. เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทุกประตุที่จะสลายอัตตา เข้าสู่ประตุพระนิพพานล้วนแต่จะต้องผ่านการปฏิบัติตาม หลัก สติปัฏฐาน 4 ทั้งนี้ ฉะนั้นในมหาสติปัฏฐานสูตร และสติปัฏฐานปาฐะ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “เอกายโน อะยัง มัคโค ฯลฯ ยทิทํ จัตตาริ สติปัฏฐานา ฯลฯ” ทางนี้เป็นทางสายเดียวเท่านั้น เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อ ขจัดทุกข์ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานคือ สติปัฏฐาน 4

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า
อานาปานสติ 16 ขั้นตอน เป็นหลักปฏิบัติที่ได้ใช้มาโดย
ตลอด เป็นการต่อยอดจากที่พระองค์ได้ศึกษาและปฏิบัติ
มาจากดาบสทั้ง 2 คือ อาฬารดาบส และอุททกดาบส
และที่พระพุทธองค์ตรัสย้ำหนักย้ำหนาก็คือ ศีล สมาธิ และ
ปัญญา ต้องปฏิบัติรวมกันไปแม้ในโอวาทปาฏิโมกข์ก็ได้
ตรัสย้ำไว้เช่นเดียวกัน

พระพุทธ
เจ้าเป็น
ผู้ค้นพบ
วิชา
ธรรมจักระ

เพราะ
วิชา
ธรรมจักระ
นี้เอง
พระ
พุทธเจ้า
จึงเป็น
ผู้ทรงพลัง
ไม่มีใคร
เท่าเทียม

46. จากอัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้เอง ที่พระพุทธองค์
ได้ประกาศให้โลกรู้ว่า พระองค์ทรงค้นพบ **ธรรมจักระ** แล้ว
ได้หมุนวงล้อแห่งธรรมที่มี 8 ซี่บ้าง 12 ซี่บ้าง ที่มี 8 ซี่ก็
คือ **มรรค 8** มี 12 ซี่ ก็คือ **ปฏิจจสมุปบาท** เมื่อมรรค 8
เกิดขึ้นรวมพลັงกันทำให้เกิดความเข้าใจจนจรชีวิต หรือการ
เวียนว่ายตายเกิด เรียก **สมุทัย** และพระองค์สามารถดับ
การเวียนว่ายตายเกิดได้ เรียกว่า **นิโรธ** รวมเรียกว่าหลัก
ปฏิจจสมุปบาท ทุกสิ่งเกิดและดับเพราะมีเหตุปัจจัย ดังนั้น
ที่พูดถึง **พลັงจักระ** ว่าเพื่งค้นพบกัน แล้วมาสอนกันว่าได้
เรียนจากอาจารย์ท่านนั้นท่านนี้ ซึ่งเป็นผู้ค้นพบแล้วนำมา
เผยแพร่ ความจริง **พลັงจักระ** นี้เขารู้กันและปฏิบัติกัน
มาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว แม้พระพุทธรูปปางนาคนคร
ก็เกิดขึ้นจาก **พลັงจักระ** นี้เอง พระพุทธเจ้าได้ประกาศ
ให้โลกรู้จัก **จักระ** ที่พระองค์ปฏิบัติได้ ทำให้เกิดขึ้นใน
พระองค์ ไม่มีพลังของใครจะเทียบเท่าพระองค์ได้ ไม่ว่า
พรหม เทพ สมณะพราหมณ์ เจ้าลัทธิทั้งหลาย

เมื่อธรรมคือมรรค 8 เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี **จักระ**
คือศูนย์พลังของพระองค์ เปลี่ยนจากภาวะธรรมดำซึ่ง

มนุษย์ทั่วไปมีจักระที่เป็น ศูนย์พลังอยู่ 7 คือ สีม่วง ที่
กระหม่อม สีน้ำเงินแก่ ที่หน้าผาก สีฟ้า ที่คอ สีเขียว
ที่หัวใจ สีเหลือง ที่ลิ้นปี่ สีส้ม ที่สะดือ สีแดง ที่ก้นกบ
ศูนย์พลังแต่ละจุดจะเปิดรับและส่งพลังออก ทั้งพลังดี
และพลังร้าย หากเป็นคนธรรมดา แต่สำหรับผู้ทำมรรค 8
ให้เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี จะรับแต่พลังดีเข้าสู่ร่างกาย
และขับพลังร้าย หรือพิษร้ายออกจากตัว

จักระ
ของ
พระ
พุทธเจ้า
เป็น
ฉัพพรรณ
รังสี
เพราะมี
อภิญญา
และ
วิชา 8

จักระของพระพุทธเจ้ามีรังสี 6 หรือเป็นที่รู้จักกันว่า
ฉัพพรรณรังสี คือมี สีแดง ที่ก้นกบ สีส้ม ที่สะดือ สีเหลือง
ที่ลิ้นปี่ สีเขียว ที่หัวใจ สำหรับผู้มีอภิญญา ได้วิชา 8 อย่าง
พระพุทธเจ้า สีน้ำเงินแก่ที่หน้าผาก และสีฟ้าที่คอ เปลี่ยน
เป็น สีขาวเรียบ ๆ ส่วนที่กระหม่อมสีม่วง เป็น สีขาวที่
เป็นประกาย หรือเป็นประภัสสร สามารถยืนยันการพิสูจน์
ตรวจสอบได้ด้วยเครื่องทางวิทยาศาสตร์ คือกล้องออร์บ
และเครื่องมืออื่น ๆ ใครก็ตามรังสีที่ กระหม่อมเป็นสีขาว
เป็นประภัสสร สามารถคุยกับเทพ พรหม หรือกบฏญาณ
ได้ดังที่ปรากฏในพุทธกิจว่า ดึก ๆ พระองค์ตอบปัญหาเทพ
พรหม หากบริเวณรอบ ๆ หน้าผากเป็นสีขาว จะมีดาตัพย์
หุติพย์ หากที่ คอเป็นสีขาว จะสามารถพูดกับสัตว์ก็ได้ดัง
ปรากฏว่าพระพุทธองค์เสด็จไปประทับที่มีช้างกับสิงรับใช้

ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อการหยั่งรู้การเห็น
แจ้งตามความเป็นจริงดีแล้ว จึงได้ยืนยันตนเป็นผู้ตรัสรู้
ชอบ ไม่มีใครจะเทียบได้ ไม่ว่าจะเป็นเทวดา มาร พรหม
แม้มวลมนุษย์ที่เป็นสมณะพราหมณ์ ก็ไม่มีใครเทียบได้
การหยั่งรู้ การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงได้เกิดขึ้นแล้วว่า

การได้
สำเร็จวิชา
ธรรมจักระ
ทำให้หมื่น
โลกธาต
สะเทือน
สะท้าน
หวั่นไหว

ใครเรียนรู้
วิชา
ธรรมจักระ
จะมีพลัง
แรงกล้า
และมี
ธรรมะ
คุ้มครอง

หาก
ใช้พลัง

ความหลุดพ้นของพระองค์ไม่มีการกลับกำเริบอีกแล้ว ชาตินี้
เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว
47. พระพุทธองค์ยังได้ตรัสย้ำอีกว่า เมื่อพระองค์ตรัส
แสดงธรรมจักรประกาศสิ่งที่พระองค์ได้ค้นพบแก่เบญจวัคคีย์
เหล่าเทพตั้งแต่ภูมิตเวตวจนถึงอกนิฐพรหมต่างก็เปล่ง
เสียงสาธุการบันลือลั่นว่า วงล้อแห่งธรรม คือ มรรค 8
ไม่มีวงล้ออื่นใดจะหมุนสู้ได้ ได้รับการหมุนโดย
พระพุทธเจ้าผู้ทรงไว้ซึ่งมหากรุณาธิคุณแล้ว ทั้งหมื่นโลกธาต
หวั่นไหว สะเทือนสะท้าน เสียงสนั่นลั่นไป ทั้งแสงสว่าง
อันหาประมาณมิได้ปรากฏขึ้นในโลก เหนือกว่าอานุภาพ
ของเทพพรหม

ฉะนั้น ใครก็ตามเรียนวิชาฝึกพลังจักระ ที่เรียกว่า
ธรรมจักร ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ใน อัมมจักกัปปวัต
ตนสูตร จะมีพลังแรงกล้าสามารถคุ้มครองตัวเอง ไม่
ต้องเกรงกลัวต่อพลังอื่นใดที่จะมาทำร้าย ดังพระพุทธ
องค์ได้ตรัสยืนยันว่า “อัมโม หะเว รักขะติ อัมมะจาริง”
ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม “อัมมจารี สุขัง
เสติ” ผู้ประพฤติธรรมย่อมมีความสุขอย่างเป็นสุข ไม่หวาด
เกรงต่อพลังแฝงหรือโรคร้ายใด ๆ ทั้งสิ้น หากปฏิบัติ
ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

48. จากผลปรากฏที่ บางท่านไปเรียนวิชาพลังต่าง ๆ
มาแล้วไปช่วยรักษาคนเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ภายหลัง
ปรากฏว่าได้ถูกพลังย้อนกลับบ้าง ได้รับโรคร้ายบ้าง
เพราะตัวเองมีพลังไม่เพียงพอที่จะคุ้มครองตัวเอง ทั้งไม่ได้
รับการแนะนำปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะไม่มีอันตราย โดยที่

รักษาโรค
โดยที่
ตัวเอง
ไม่เก่งพอ
จะเกิด
โรคร้ายใน
ภายหลัง

การ
ปฏิบัติ
ธรรม
ทุกสาย
ทุกสำนัก
มุ่งตรงต่อ
พระ
นิพพาน
หากไม่
หลงทาง
เสียก่อน

กาลาม
สูตร

ผู้สอนมักจะไม่ได้เปิดเผยผลร้าย ที่จะเกิดขึ้น ยิ่งหากคิดที่จะนำเอาวิชาพลังไปใช้เป็นระบบธุรกิจ เพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว เพื่อความร่ำรวยในบ้านปลายจะประสบทุกข์ ประสบปัญหานานัปประการ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ดังที่หลายท่านได้ประสบมาแล้ว หากไปช่วยรักษาผู้ที่ถูกเจ้ากรรมนายเวรที่มีพลังลงโทษ เมื่อมีพลังสู้ไม่ได้ จะถูกลงโทษได้รับความเจ็บป่วยแทนคนไข้ที่ไปช่วยรักษา หากคนป่วยเป็นโรคชนิดใดก็จะเจ็บป่วยด้วยโรคชนิดนั้น หรือรุนแรงยิ่งกว่าคนป่วยที่ไปช่วยรักษา ดังที่ปรากฏแก่ท่าน ผู้หนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดังในการรักษาโรค ในที่สุดท่านก็ป่วยด้วยโรคมะเร็ง มีหน้าข้าลูกก็ยังป่วยด้วยโรคมะเร็ง อีกด้วย วิธีการป้องกันตัวจะอย่างไร ได้อธิบายไว้ในหนังสือ **พลังรังษีธรรม** ของผู้เขียนเองแล้ว

49. สำหรับท่านที่เรียนปฏิบัติธรรมมาจากสายต่าง ๆ สำนักต่าง ๆ เป็นการดีทั้งนั้น ทุกสำนัก ทุกสายต่างก็สอนกันอย่างถูกต้อง สอนด้วยเจตนาดีแทบทั้งนั้น ล้วนแต่ปรารถนาเผยแผ่ธรรม ต้องการให้คนอยู่ในศีลธรรม อย่างน้อยก็ถือได้ว่าสอนให้คนทำดี เลิกความชั่วกลัวนรก แต่ที่น่าเป็นห่วงก็คือไปยึดติด หลงติดจนกระทั่งเป็นการปิดกั้นบุญวาสนาบารมีเดิมของตน แทนที่จะก้าวหน้าในธรรม พัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ กลับไปยึดติดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระอะไรเลย

50. พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนไว้ในกาลามสูตร แล้วมิใช่หรือ ว่า อย่าเชื่อแบบฟังตามกันมา อย่าเชื่อแบบยึดถือตามกันมา อย่าเชื่อคำเล่าลือ อย่าเชื่อแบบอ้างตำรา

สอนไว้
อย่ายึดติด
คิดตาม
อาจารย์
โดยแต่เพียง
ผู้เดียว
เดี๋ยวจะ
หลงทาง
อย่าง
ที่
อาจารย์
เป็นอยู่

ธรรมะเป็น
เหมือนแพ
มัวแต่ยึด
แพแบกแพ
จะข้ามฝั่ง
ได้อย่างไร

เมื่อยึดติด
ความคิดผิด
ก็เปลี่ยนยาก

อย่าเชื่อมั่นมีเหตุผลได้ตรงมาแล้ว อย่าเชื่อมั่นเข้า
กับทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับมาแล้ว อย่าเชื่อแบบที่ว่าน่าจะ
เป็นไปได้ อย่าเชื่อว่าท่านผู้นี้เป็นสมณะ เป็นครู ต่อเมื่อใด
ได้รู้ได้เข้าใจด้วยตนเองว่ามันมีคุณค่า มีโทษอย่างไร สามารถ
ที่จะนำมาปฏิบัติแล้วไม่มีอันตรายอันใดเกิดขึ้น ทั้งสอดคล้อง
กับการที่จะแก้ปัญหาตรงกับจริตของตน จึงนำมาปฏิบัติ

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสย้ำไว้อีกว่า ธรรมะ ของ
พระองค์ เปรียบเสมือนหนึ่ง “แพ” ที่มีไว้สำหรับข้ามไปสู่อีก
ฝั่งหนึ่ง หากไปยึดติดแพอยู่กับแพตลอด หรือแบกแพไว้จะ
ข้ามฝั่งได้อย่างไร ขอโปรดพิจารณาดูให้ดี

51. ทั้ง ๆ ที่รู้อยู่แก่ใจแล้วว่าการที่จะเปลี่ยนความคิด
ความเห็นความยึดติดของแต่ละท่านนั้นมันแสนยาก
ขนาดเป็นถึงเจ้าสำนักถือว่าเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรมยังไม่
เปิดใจยอมรับวิธีการและหลักการของสำนักอื่น ต่างก็ยืนยัน
ว่า วิธีการของสำนักตนเท่านั้นถูก จะป่วยการกล่าวไปโย
ถึงคนทั่วไปที่ยังมีกิเลสหนา ที่ยังไม่รู้เรื่องศีลธรรม ทางไกล
จากศีลธรรม หากถูกครอบงำแล้วยากในการที่จะแนะนำ

อย่างไรก็ตาม ขอฝากข้อคิดไว้เป็นการย้าถึงเจตนาที่
ได้นำเอาวิธีการ หลักการ และเป้าหมาย ตลอดจนหลักการ
ประเพณีผล หรือตรวจสอบตัวเอง และตรวจสอบผู้กล่าว
อ้างว่าได้บรรลุผลที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เพื่อเตือน
จิตสะกิดใจท่านที่สนใจใฝ่ธรรมที่แท้จริงคิดว่าพอมืออยู่บ้าง
โดยเฉพาะยุคนี้เป็นยุควิกฤตศรัทธา แม้แต่บางท่านที่ได้
รับการยกย่องว่าเป็นพระอริยะก็ยังถูกตำ หากมีมาตรการ
ในการตรวจสอบตัวเอง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะไว้ว่า

หากไม่ใช่
มรรค 8
เป็นหลัก
ตรวจสอบ
จะถูกครอบ
โดยพระ
อริยะเก้

ญาณ 16
ก็ใช้ได้
ในการ
ตรวจสอบ
ภูมิธรรม
หากไม่จำ
มากล่าว

หนังสือ
ก็ไม่อ่าน
ไม่มีหลัก
ไม่มีฐาน
เพื่อการ

เมื่อใดมีผู้ปฏิบัติตนอยู่ในมรรค 8 หรือศีล สมาธิ ปัญญา ก็ถือได้ว่าพระพุทธศาสนายังคงดำรงอยู่ หากเมื่อใดไม่มีการปฏิบัติตามมรรค 8 หรือศีล สมาธิ ปัญญา ก็ถือได้ว่าพระพุทธศาสนาเสื่อม การที่พระพุทธศาสนาจะเจริญหรือเสื่อม ขึ้นอยู่กับพุทธบริษัทเอง ไม่มีลัทธิ ศาสนา หรือผู้ใดผู้หนึ่งอยู่นอกพุทธศาสนามาทำให้เสื่อมได้ ขอเพียงแต่เอามรรค 8 แต่ละข้อมาตรวจสอบว่าทำได้แล้วหรือยัง ทำได้แค่ไหน เพียงใด ก็จะได้รู้ตัวว่าอยู่ในระดับใด พระอริยะที่แท้จริงต้องทำ พูด คิด ไปตามพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ โดยยึดเอามรรค 8 เป็นเครื่องวัด

52. การใช้ญาณ 16 เป็นหลักวิธีการสอบอารมณ์ เพื่อตรวจสอบภูมิธรรม หากปฏิบัติได้จริง พูดจริง การที่ปฏิบัติได้ก็ไม่มีปัญหาอะไร ถือว่ายังเป็นหลักการที่ดี แต่ถ้าหากทั้งฝ่ายผู้สอบอารมณ์กับผู้ถูกสอบอารมณ์ต่างก็ได้ฟังการเทศน์ลำดับญาณแบบจำกัณมา หรือไปอ่านที่ท่านอธิบายญาณ 16 แล้วจำกัณมา ต่างฝ่ายต่างหลอกกัน แล้วแต่ละฝ่ายก็จะชื่นชมญาณของกันและกัน อาจเป็นเหตุให้สำคัญผิดคิดว่าแต่ละฝ่ายได้บรรลุมรรคผลแล้ว

53. ยิ่งท่านผู้ใดที่สอนศิษย์ว่าอย่าอ่านหนังสือ ปฏิบัติไปเลยจะรู้เอง หากได้อาจารย์ที่เป็นพระอริยะได้อภิญญาที่แท้จริงก็ไม่มีปัญหา หากเป็นอาจารย์แบบปฏิบัติเองรู้เอง และเข้าใจเอาเองว่าตัวบรรลุมรรคผล ไม่ได้ใช้หลักมรรค 8 ตรวจสอบ อัมมจักกับปวัตตนสูตร สอนว่าอย่างไรไม่เคยอ่าน ทั้งมหาสติปัฏฐานคืออะไรก็ไม่เคยแตะ ทั้งสวดมนต์ก็สวดไม่ได้ ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอน

ปฏิบัติ
ไม่แน่ชัดว่า
จะสำเร็จ
ญาณแบบ
ไหน

โปรด
อย่าริแข่ง
บารมี
กับพระ
พุทธเจ้า
เมื่อคนอื่น
รู้เข้าจะ
เอาหน้าไป
ไว้ไหน

พระอริยะ
จะไม่
ละเมิดศีล
แม้แต่ชีวิต
ก็ยอมสละ
เพื่อรักษา

อะไร ไม่รู้สาระสำคัญของพระสูตรต่าง ๆ แล้วมากล่าวอ้าง
ว่าได้ญาณ ไม่รู้ว่าเกิดญาณแบบไหน เป็นเรื่องที่นำ
เป็นห่วง เพราะมีตัวอย่างเกิดขึ้นแล้ว บางท่านไปเขียน
ประวัติของตัวเองโดยคัดลอกจากมหาปริณิพพานสูตร ที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าถึงประวัติของพระองค์เอง เอาชื่อ
ของพระพุทธเจ้าออก เอาชื่อของตนเองใส่แทน ประกาศ
ว่าสำเร็จพระอรหันต์แล้ว เทียวแนะนำคนนั้นคนนี้ได้
บรรลุนิพพาน แล้วมอบหมายให้ไปสอนธรรมเพื่อประกาศ
เกียรติคุณของพระอาจารย์สืบต่อกันไป คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจ
ว่าพระอริยะที่แท้จริงเป็นอย่างไร ก็หลงผิดคิดว่าจะเป็น
พระอริยะไปนิพพานง่าย ๆ ต่างทั้งบ้านทั้งครอบครัวไป
เพื่อเป็นพระอริยะแบบเรียนลัด เสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา
กลับมาเกิดทะเลาะกันจนเป็นเหตุทำให้บ้านแตก ต้องแยก
จากกัน ทำให้เด็ก ๆ ซึ่งไม่รู้อิโหน่อิเหน่พลอยเดือดร้อนไป
ด้วย ยิ่งทำให้เกิดการหลงเข้าใจผิดอีกว่า แม้แต่พระอริยะ
ยังทำคนให้หลงผิดอย่างนี้ พระทั่วไปที่ไม่เป็นพระอริยะจะ
เชื่อได้อย่างไร? เมื่อเป็นกันถึงเพียงนี้แล้วอะไรมันจะเกิด
ขึ้นกับพระพุทธศาสนาในอนาคตอันใกล้นี้ โปรดรับทราบ
ไว้ด้วยว่า พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะบอกได้ว่าใครบรรลุ
มรรคผล หากพระไปบอกเองว่าใครเป็นอริยะก็ผิดศีล
เมื่อนุ่งเหลืองห่มเหลืองยังไม่รู้ว่าผิดศีลจะเป็นพระอริยะ
ได้อย่างไร หากเป็นพระอริยะแม้เพียงชั้นโสดาบัน
จะมีความเคารพต่อพระรัตนตรัย มีศรัทธามั่นคงต่อ
พระรัตนตรัย จะไม่ยอมละเมิดศีล หากแม้ถูกบังคับ
ให้ทำอะไรผิดศีลก็จะไม่ทำ แม้แต่ชีวิตก็ยอมเสียสละ

ศีล จะไม่
ยินดี
ในบาป

ถึงแม้ไม่
บรรลु
มรรคผล
ก็สอน
ธรรมได้
หากมี
ความ
จริงใจ
ด้วยความ
เมตตา
ยังดีกว่า
สอนแบบ
ไร้หิริโอต
ตปปะของ
อลัชชี

ศีล 5 มีใช้
ธรรมดา

ได้โปรดได้อ่านจากที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนไว้ว่า กินน้ำ
เหลืกที่เขาลอมยังดีกว่าบริโภคปัจจัย 4 ที่เขาลววย
ให้มา โดยที่ไม่มีศีลแล้ว ยังไม่ละอายไปบริโภคสิ่งที่เขาให้
ต้องตกนรทหมกใหม่ กินน้ำเหลืกที่เขาลอมทำให้ตาย
แล้วยังมีโอกาศได้เกิดอีกทันที

54. เมื่อตั้งใจสอนตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถึงแม้
ไม่บรรลุธรรมก็สอนได้ ยึดเอาพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้
ตรัสไว้เป็นหลักอธิบายไปตามที่รู้ที่เข้าใจ ไม่รู้ก็บอกว่าไม่รู้
ยึดเอามรรค 8 เป็นแนวทางก็พอที่จะกล่าวได้ว่ายังมี
คุณธรรมคือเมตตา ดังพระบาลีว่า โลโก ปตถัมภิตา เมตตา
เมตตาธรรมค้ำจุนโลก หากสอนด้วยเจตนาทุจริต มุ่งที่จะ
มีศิษย์มาก ๆ เพื่อเป็นฐานก้าวไปสู่ลาภยศ สรรเสริญ สุข
แล้ว นอกจากจะทำลายหลักการของพระพุทธศาสนาแล้ว
ยังเป็นการทำลายศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า
ชาด หิริโอตตปปะ ทั้งไร้เมตตา เพราะทำให้ผู้อื่นหลงทาง
หลงผิดยึดติดในสิ่งที่ไม่ดีมีสาระ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ใช้คำว่า
อลัชชี คือผู้ไม่มียางอาย

55. พระพุทธเจ้าได้ถูกพราหมณ์ ชื่อ วัจจโคตร ทูล
ถามว่า ผู้ที่บรรลุมรรคผลได้จะมีเพียงพระภิกษุ พระ
ภิกษุณีเท่านั้นหรือ พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า ผู้ที่บรรลุ
มรรคผลตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ที่เป็น
อุบาสกอุบาสิกา มิใช่มีจำนวนร้อยจำนวนพัน แต่มีจำนวน
นับไม่ถ้วน หากเข้าใจปฏิบัติตน แม้เพียงศีล 5 ก็ช่วยให้มี
ชีวิตอยู่แบบสวรรค์ ทำให้มีังมีโภคสมบัติ และช่วยให้บรรลุ
นิพพานได้ ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทสรุปศีลแล้ว

ช่วยอุบาสก
อุบาสิกาไป
นิพพานได้

ศีล 5
สามารถ
ช่วยให้มีความ
สุข ให้อภัย
และสงบกาย
วาจา ใจ ดับ
พิษไฟแห่ง
ราคะ โทสะ
โมหะได้

ศีลข้อ 1 ช่วยทำลาย โทสะ ศีลข้อที่ 2 ช่วย
ทำลาย โลภะ ศีลข้อที่ 3 ช่วยทำลาย ราคะและ
โมหะ ดังมีคำพูดที่กล่าวกันว่า “เพราะหลงรัก
จึงอกหักผูกคอตาย” ศีลข้อที่ 4 ช่วยให้เป็นคน
พูดจริง ทำจริง พูดอย่างไรทำได้เช่นนั้น ทำได้
อย่างไรก็พูดได้อย่างนั้น ส่วนศีลข้อที่ 5 นั้น
หากคนเสพสิ่งเสพติดมีเมามา เมื่อมาถึงที่แล้ว
ฆ่าคน ปล้นสะดม ทรมานต่อคู่ครอง พูดจาโกหก
หลอกลวง ทำได้ทั้งนั้น

ศีลข้อที่ 5 เป็นการป้องกันมิให้ขาดสติ
คือไม่ประมาทนั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัส
ไว้ว่า ธรรมที่พระองค์ตรัสสอนไว้มีมากมาย แต่
เมื่อกล่าวโดยที่ เป็นแก่นแท้โดยย่อก็คือ ความ
ไม่ประมาท หรือความมีสติ เป็นสติปัญญา
นั่นเอง

56. บางท่านเกิดน้อยใจว่ามีศีลน้อย จึงมีคุณธรรม
คุณวิเศษ มีคุณวิเศษน้อย สู้พระภิกษุ พระภิกษุณีไม่ได้ ความจริง
มีอะไรจะวัด คุณธรรมหรือคุณวิเศษมิใช่วัดด้วยจำนวนศีล แต่อยู่ที่ว่า
ด้วย ปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 ได้แค่ไหน เพียงไร หากถือจำนวน
จำนวนศีล ศีลเป็นประมาณแล้ว พระภิกษุ จะต้องกราบพระภิกษุณี
แต่จำนวน แต่จำนวน ศีลยิ่งมาก ศีลยิ่งมาก
ยิ่งเป็นการ พระภิกษุ แม้อุปสมบทได้เพียงพรรษาเดียว

ดีกรอบ
ให้
ปฏิบัติ
ตน

ความจริงที่มีศีลมากเป็นไปเพื่อการปกป้องคุ้มครอง
เพื่อความปลอดภัย และยังเป็นการสร้างกรอบให้เดินมุ่ง
ตรงต่อพระนิพพาน และจะได้ทำงานอย่างเสียสละเพื่อ
ประโยชน์สุขของชาวโลก เพราะเมื่อสละทางโลกียธรรม
แล้ว ต้องรีบเร่งปฏิบัติตนมุ่งตรงต่อจุดหมายอันสูงสุดของ
โลกุตตรธรรม



ดร. พระอาจารย์สิงห์ทอง นาสโก

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

ใครเป็น
อริยะ ใคร
เป็นอริชชี
มีวิธีตรวจ
สอบได้
พระอริยะ
ปลง
ปล่อยวาง
อริชชี
เอาแต่
ทางได้
พระอริยะ
มีความสุข
ละอาย
อริชชี
ทำได้

ภาคปฏิบัติ

1. ตามที่ได้อธิบาย หลักการ วิธีการ เป้าหมาย และ
วิธีการตรวจสอบตัวผู้ปฏิบัติเอง และ ตรวจสอบผู้ที่อ้างว่า
บรรลุมรรคผล เป็นพระอริยะ จะจริงแท้หรือปลอม เก้
โดยอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสไว้ในพระสูตร
ต่าง ๆ เป็นเพียงการกระตุ้นสะกิดให้ผู้สนใจใฝ่ธรรมที่
แท้หันไปสนใจวิธีการของพระพุทธเจ้าโดยตรงที่เรียกว่า
อานาปานสติ 16 ขั้นตอน

การปฏิบัติหากยึดวิธีการที่ปฏิบัติกันในสำนักต่าง ๆ
เพื่อเป็นการเสริมศรัทธาก็ใช้ได้ทั้งนั้น คือเริ่มด้วยบูชา
พระรัตนตรัย ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น แล้วสวดมนต์ตาม
ที่จะมีเวลาอำนวย หลังจากนั้นก็ภาวนา หลังจากภาวนาก็
เจริญพรหมวิหาร และอัปปมัญญาธรรม คือแผ่เมตตา
กรุณา มุทิตา อุเบกขา

2. หากยึดถือตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแล้ว
ต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ ควบคุมทุกขณะ คือรู้ตัวว่า
อะไรเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ ต้องยอมรับว่ามีปัญหา
เมื่อยอมรับว่าอะไรเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ ก็ระวังไม่
ประมาทแม้แต่วินาทีเดียว เพราะมาร 5 ตัวจ้องทำร้ายอยู่

ทุกอย่าง
ที่ทำได้
คือ ความ
ละอาย
เท่านั้น

ไม่ให้โอกาสแก่มารร้าย ทั้งไม่สร้างเหตุปัจจัยให้มารร้ายได้
โอกาส หรือเมื่อเกิดผัสสะ ตา-หู ฟัง จมูก-ดมกลิ่น
ลิ้น-ลิ้มรส กาย-ถูกต้องสัมผัส ใจ-คิด สัมผัสแล้วปล่อยวาง
เห็นแล้วปล่อย ฟังแล้วปล่อย ได้กลิ่นแล้วปล่อย ลิ้มรสแล้ว
ปล่อย กายถูกต้องแล้วปล่อย คิดแล้วปล่อย ไม่ปรุงแต่ง
ให้เกิดตัณหาอุปาทาน มิให้เกิดความยินดียินร้าย คือ ไม่
ยอมให้มีอัตตาเป็นที่อาศัยของกิเลสมารร้าย และโรคร้าย
วิธีปฏิบัติ ไซ้เจ็บ

วิธีปฏิบัติ
ตนตาม
แนวทาง
ของ

พระพุทธเจ้า
ต้องเข้าใจสติ
ปัญญา 4

หากทำถูกวิธี
จะชี้ให้เห็น
อนัตตา อันเป็น
อัมมเนียม
อัมมฐิติญาณ
ประจักษ์
พระนิพพาน
จะเปิดรับ

3. ก่อนที่จะภาวนาควรจะเริ่มสร้างปิติ อาจเป็น
จินตนาการ แล้วมันจะเกิดปิติตัวจริง โดยทำจิตว่า

3.1. ดีใจหนอที่จะได้เฝ้าพระพุทธเจ้า คือ
อยู่กับธรรมที่เป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า เพราะ
พระองค์ได้ตรัสไว้ว่าธรรมจะเป็นตัวแทน

3.2. ดีใจหนอที่จะได้รับผลบุญอันสูงสุด
ภาวนา คือบุญอันสูงสุด

3.3. ดีใจหนอที่ได้ภาวนา เป็นการสำรวจตัว
เองว่าการหายใจถูกต้องไหม มีอะไรผิดปกติ
เกิดขึ้นบ้าง การหายใจมีคุณค่าอย่างไร?

3.4. ดีใจหนอขณะภาวนา หายใจเข้าได้รับ
พลังเข้าไป หายใจออกได้ขับพิษออกไป

ยิ่งหากเป็นการภาวนาด้วยการสวดมนต์
ก็จะเป็นการกระตุ้นศูนย์พลังต่าง ๆ รับพลังดี
เข้าสู่ร่างกาย และขับพลังร้ายออกจากร่างกาย

4. เมื่อถึงเวลาภาวนาก็ควรเลือก ทำนั่ง ที่พอนั่งนาน
ได้ แล้ว อธิษฐานจิต หรือตั้งโปรแกรมจิตดังต่อไปนี้

การปฏิบัติ
จะดำเนินไป
ด้วยดี
ต้องมีปิติ
สนับสนุน

จะ
อธิษฐาน
จิตอย่างไร
จึงจะไม่มีภัย
ในการ
ปฏิบัติ

4.1. จะใช้เวลาในการภาวนานานเท่าไร เริ่มต้น
จาก 10 นาที เป็นต้นไป

4.2. อธิษฐานยิ่งกว่า ขณะที่ภาวนา นิमितที่เกิดขึ้น
มันเป็นเพียงนิमित มิใช่สิ่งจริงแท้ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ในตัวมันเอง เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ทุกสิ่งเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดขึ้น คงอยู่ชั่วระยะ
หนึ่ง แล้วก็ดับไป มันเปลี่ยนแปลงไม่สามารถจะคง
อยู่ตลอดกาล ไม่มีสาระอะไรที่จะไปยึดติด

การอธิษฐานข้อที่ 1 เป็นการป้องกันมิให้เกิด
ความเข้าใจผิดว่ามีอะไรผิดปกติก่อเกิดขึ้น หากนั่งนาน
เพราะมีबारมีเก่า อาจเข้าใจว่าเกิดเหตุร้ายขึ้น จะเป็น
ที่ตระหนกตกใจของผู้อยู่ใกล้ชิด หากอธิษฐานกำหนด
เวลาแล้วจะออกจากภาวนาตามเวลาที่กำหนดจะไม่
เกิดปัญหา มิฉะนั้น จะเดือดร้อนกันถึงกับพาไป
โรงพยาบาล

การอธิษฐานข้อที่ 2 ป้องกันเพื่อมิให้หลงผิดคิดว่า
นิमितที่เกิดขึ้นเป็นจริงจนเป็นเหตุทำให้หลงติด หรือ
ทำให้เกิดความกลัวจนกระทั่งจิตแตก จิตเตลิด เมื่อ
นิमितที่น่าปรารถนาและน่ากลัวเกิดขึ้น เช่น เห็นสิ่ง
ที่น่าอัศจรรย์สวยงาม น่าเพลิดเพลีนเจริญใจ ทำให้
ติดใจอยากอยู่เสวยสิ่งเหล่านั้นนาน ๆ หรือเห็น
นิमितที่น่ากลัว เช่น เสือ งู ช้างดุ หรือผู้มีอาวุธจะมา
ทำร้ายก็จะตกใจกลัว เป็นเหตุให้จิตแตก หรือที่เรียกว่า
กรรมฐานแตก

เพื่อ
ส่งเสริม
ให้อินทรีย์
แก่กล้าจะ
ภาวนา
อย่างไร

5. ขณะที่ภาวนาควรจะเริ่มต้นปลูกจิตให้เกิดปิติดีกว่า

5.1. ดีใจหนอที่กำลังปฏิบัติธรรม เหมือน
กับการกำลังเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

5.2. ดีใจหนอที่กำลังทำบุญอันสูงสุด กำลัง
สะสมบุญอันสูงสุด

5.3. ดีใจหนอที่กำลังภาวนาหรือสวดมนต์
ภาวนา เป็นการสำรวจตัวเอง และเสริมสร้างพลัง
ทำให้ลมหายใจยาว

5.4. ดีใจหนอขณะภาวนา หายใจเข้าได้รับ
ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย หรือรับพลังเข้าสู่ร่างกาย
หายใจออกขับสิ่งเป็นพิษออกไป

หากเป็นการสวดมนต์ภาวนา เสียงต่าง ๆ
ทั้งสระและพยัญชนะจะช่วยกระตุ้นศูนย์พลังต่าง ๆ
ดังกล่าวมาแล้ว

นั่ง
แบบไหน
ช่วยให้
ใจเป็น
สมาธิ

6. การเลือกนั่งท่าที่สามารถนั่งทนได้ ควรจะเป็น
ท่าที่นั่งสบาย อาจเป็นนั่งบนเก้าอี้ บนเบาะจัดเตรียมไว้
ให้สอดคล้องกับปัญหาที่มีอยู่ของร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง
กระดูกที่มีปัญหา เริ่มต้นควรจะเป็นขัดสมาธิราบ คือวาง
เท้าเรียงกัน ไม่ให้ทับกัน หรือขัดสมาธิเรียบเอาเท้าขวา
ทับเท้าซ้าย หรือจะนั่งพับเพียบ นั่งแบบเทพพนม คือนั่ง
ทับส้นเท้าก็ได้

สำหรับท่านที่เคยฝึก หัตถโยคะ หรือ อาสนโยคะ มา
แล้ว จะนั่ง ขัดสมาธิเพชร ได้ก็ยิ่งดี ตรงกับที่พระพุทธองค์
ทรงตรัสชี้แนะไว้ เพราะเป็นท่าที่ช่วยขจัด กามตัณหา หรือ
ความรู้สึกทางเพศได้ดี ทั้งช่วยกำจัด อุปาทาน คือความ

ยึดติดในเบญจขันธ์ว่าเป็นอัตตา ที่มีแต่ความสุขความ
พลิตพลินเจริญใจ

หากนั่งบนเก้าอี้ อย่าให้หลังติดพนักพิง จะทำให้เลือด
ลมเดินไม่สะดวก พลังจะถูกสกัด เป็นเหตุทำให้เกิดความง่วง
และหลับไปเลย ไม่ว่านั่งท่าใดก็ตาม ควรนั่งตัวตรง กระดูก
สันหลังจะเรียงกันตรง จะช่วยให้เลือดลมเดินสะดวก พลัง
จะหมุนเวียนไปทั่วร่างกาย ช่วยให้เกิดความเบาสบาย

วางมือ
แบบไหน
จึงจะช่วย
ให้ใจมี
สมาธิ

สมอง
ซีกซ้าย
ช่วยให้
เกิดปัญญา
สมอง
ซีกขวา
ช่วยให้
เกิด
สมาธิ

7. เอามือขวาหับมือซ้าย หัวนิ้วโป้งจรดกัน ยันไว้ตรง
สะดือ พร้อมกับวางมือลงบนตักคืออยู่ใต้สะดือ หากทำได้
ดังกล่าวมาจะช่วยให้เกิดความสงบ ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นอยู่
กับอารมณ์ภาวนา หรือสิ่งที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง เป็นการ
เตรียมพร้อมที่สอดคล้องกับหลักการและวิธีการที่อาจารย์
โบราณได้ชี้แนะไว้ว่า มือขวาวางอย่างนั้นเป็นการช่วยให้
จิตตั้งมั่น และมือซ้ายจะช่วยให้เกิดปัญญา เพราะ สมอง
ซีกซ้ายก่อให้เกิดปัญญา สมองซีกขวาจะควบคุมการ
ทำงานของระบบร่างกายให้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ทำให้
เกิดสมาธิ เมื่อสมาธิและปัญญารวมกัน ก็จะช่วยให้รู้แจ้ง
เห็นจริง หรือเข้าใจสภาวะธรรม หัวนิ้วโป้งทั้งสอง ก็
จะช่วยกระตุ้นศูนย์พลัง ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบ
ขับถ่ายดี จะช่วยให้มีอารมณ์ดี จิตใจสงบเยือกเย็น มอง
โลกในแง่ดี ตอนที่อยู่ในห้องแม่ก็เลี้ยงชีวิตด้วยสายสะดือนี้
เอง ซึ่งเป็นศูนย์ที่สำคัญ ควบคุมระบบย่อยทั้งช่วยขับถ่าย
กระจายพลัง

8. อีกท่าหนึ่ง หากสวดมนต์ภาวนาให้ประณมมือ
ไว้ที่ทรวงอก เป็นการช่วยกระตุ้นพลังบริเวณหัวใจ มิให้

การ
ประณม
มือ
ทำอัญชลี
มีผลดี
อย่างไร

อวัยวะทุก
ส่วนล้วน
มีความ
สำคัญ จะ
ช่วยกัน
ทำให้
มีสมาธิ
บรรลุถึง
ฌานหาก
ชำนาญ
ในการใช้

พลังร้อนซึ่งอยู่ต่ำกว่าหัวใจ ไปกำก่ายพลังเย็น ให้อยู่
ในสภาวะปกติ คือเหนือหัวใจขึ้นไปต้องเย็น ต่ำกว่าหัวใจ
ลงมาต้องอุ่น คือมือเท้าต้องอุ่นอยู่เสมอ ดังที่อธิบายไว้แล้ว
ลำตัวและศีรษะต้องเย็น

9. ปากปิดให้ฟันประกบกัน ลึกลงเพดาน หรือที่โคน
ฟันส่วนข้างบนเพื่อมิให้น้ำลายออกมามากเป็นการรบกวน
และเพื่อมิให้คอแห้ง จะช่วยให้พลังงานในตัวหมุนเวียน
จิตใจจะสงบนิ่งเร็ว

กัมศีระะลงนิต ฯ ไต่คาง จะสัมผัสเบา ๆ กับต้นคอ
ตามองลงพื้นล่าง จะช่วยให้กระดูกสันหลังตั้งเป็นเส้นตรง
ทั้งจะช่วยมิให้จิตใจฟุ้งซ่าน มิให้ตกใจง่าย

หาก หลับตาสนิท ไม่เกิดความม่วง กลายเป็นหลับก็
หลับตาให้สนิท แต่อย่าเกร็งหรือบีบบังคับ ปิดตาสบาย ๆ
หากหลับตาสนิทเกิดความม่วงอยากจะหลับก็ให้ลืมตานิด ๆ
ดูที่ปลายจมูก หากเปิดตากว้างจะมีสิ่งรบกวนทางตา มี
อะไรผ่านสายตาก็จะพาให้ใจฟุ้งซ่าน แม้แต่สัตว์ตัวเล็ก ๆ
ผ่านก็เป็นกรรบกวนแล้ว หากปิดตาแบบเกร็ง แบบบังคับ
ก็จะทำให้เกิดการร่วงแล้วกลายเป็นความหลับไป

ให้ นัยอกผายไหล่ผึ่ง คือย่นางไหล่ไหล่ เลือดลมจะไม่
สามารถหมุนเวียนได้ดี อย่างนี้แบบเกร็งตัวเกินไปจะเกิด
การเมื่อยล้า เมื่อจัดการกับการนั่งดังกล่าวมาก็อย่าเปลี่ยน
ท่าบ่อย ๆ จิตก็จะพลอยไม่เป็นสมาธิ คือแต่ละครั้งหาก
มีการเปลี่ยนท่าก็เหมือนกับการเริ่มภาวนาใหม่ เป็นการ
เริ่มต้นภาวนาอยู่เรื่อย ๆ

นั่งแล้ว
เป็นเหน็บ
เกิดอาการ
เจ็บปวด
ทุกซ์
ทรมาน
จะจัดการ
กับมัน
อย่างไร

10. ในกรณีที่ นั่งแล้วเป็นเหน็บ ก่อให้เกิดอาการ
ปวด ทุกซ์ ทรมานมาก นั่นก็เป็นเพราะเลือดไม่มีพลัง เมื่อ
นั่งทับเส้นเลือด ส่วนใดเลือดไปเลี้ยงไม่ได้ก็จะเป็นเหน็บ
และเกิดอาการปวดตามมา ควรที่จะโยกตัวช้า ๆ โยกไป
ข้างหน้า ข้างหลัง หายใจเข้าโยกไปข้างหลัง หายใจ
ออกโยกไปข้างหน้า ในไม่ช้าเลือดลมก็จะเดินสะดวก แล้ว
ก็จะสบาย หากปรารถนาเพิ่มพลังมาก ๆ ทุกครั้งที่หายใจ
เข้า ต้องขมิบทวารเพื่อสะสมปราณให้มีพลัง

11. การฝึกฝนให้มีลมหายใจยาว ช่วยให้การภาวนา
ได้บรรลุผลทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า ก็เอาใจไปไว้ที่ลมว่ามัน
เข้าไปอย่างไร หายใจออก มันออกมาอย่างไร หายใจเข้า
ท้องต้องพอง หายใจออกท้องต้องยุบ ทุกครั้งที่หายใจ
เข้าก็ให้เข้าใจว่าได้รับพลังเข้าไป คือรับออกซิเจนเข้าไปเพื่อ
ให้เกิดการสันดาปแปรสภาพอาหารเป็นพลังงาน หายใจ
ออกไปพลังงานจากการสันดาปเผาไหม้ก็ขับควันพิษออกไป
ยิ่งไปกว่านี้ให้เข้าใจว่าขณะหายใจเข้าจะช่วยให้เลือดมีพลัง
ทั้งร่างกายและจิตใจจะสงบเยือกเย็น เมื่อจิตสงบจะเห็น
เองว่าหายใจเข้าจะมีพลังเป็นรังสีต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย บาง
ครั้งจะเป็นสีขาวสดใส ขณะหายใจออกจะมีสีดำออกไป

ขณะที่สวดมนต์ภาวนา หรือภาวนานิ่ง ๆ หากจะฝึก
ลมหายใจไปด้วยก็ให้ใช้วิธีการต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว
ในภาคทฤษฎี

หากนิรณ
5 มีพลังก็

12. ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ที่จะทำให้ง่วง
เรื่องเพื่อน การงาน การเรียน และอื่น ๆ ที่ทำให้ง่วง
ก็อย่าไปสนใจมัน นิรณ 5 คือ เรื่องความรักความชัง

อย่าหวัง
บรรลุนาน
มันทำตัว
เป็นมาร
คอยก่อ
ความ
รำคาญ
แก่จิต

อาฆาตมาดร้าย ศัตรูคู่อาฆาต ความง่วง สลดหดหู่ใจ
ความฟุ้งซ่าน รำคาญ ทั้งสังเลสงสัย ปล่อยมันไป อย่าให้
มารบกวน คิดทบทวนถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า เตือนใจ
อยู่เสมอว่า นิรณ 5 เกิด สมาธิไม่เกิด ไม่ยึดติด ไม่เก็บ
เอาไว้ ทำใจให้เป็นอิสระ เห็นแล้วปล่อย ฟังแล้วปล่อย ได้
กลิ่นแล้วปล่อย ได้รสแล้วปล่อย ได้สัมผัสแล้วปล่อย คิด
แล้วปล่อย วางมันไว้ จิตใจจะเป็นสมาธิ วางมันไว้ หันใจ
ไปกำหนดลมหายใจต่อ เมื่อมีพลังพอก็จะเข้าสมาธิได้

13. นิรณ 5 มิใช่ศัตรูที่จะต้องต่อสู้ มันเกิด
เพราะอุปาทาน คือการยึดติด การยึดมั่นถือมั่นว่าตัวเรา
ของเรา เช่น คิดว่าเรารักมัน มันทรยศเรา เรารักมัน
มันหักหลังเรา มัวคิดวนเวียนไม่รู้จบ ใจก็ฟุ้งซ่าน พลังงาน
ก็หมดไป ก็เกิดความสลดหดหู่ใจมาแทน ความแค้นก็ยิ่ง
เพิ่มทวีกำลัง ที่นิรณ 5 มันเกิดขึ้นมาครอบงำ เพราะว่ามี
ตัวตนเป็นที่อาศัย มันเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะตัวกูของกูนั่นเอง
หรือเรียกว่ามีอัตตาเป็นต้นเหตุ ใครก็ตามที่สอนให้ยึดมั่น
ในอัตตา แสดงให้เห็นว่าหนาด้วยกิเลสในสันดาน

นิรณ 5
เข้าไป
รบกวนจิต
เพราะไป
คิดยึดติด
เอามันไว้

14. เอาจิตไปกำหนดลมหายใจด้วยความมีสติแบบ
ต่อเนื่อง พร้อมทั้งให้รู้คุณค่าของการหายใจว่า ดีใจหนอ
หายใจเข้าได้รับพลังเข้าไปคล้ายกับคว้นสี่ขาวสดใสดีใจหนอ
หายใจออกขับสิ่งเป็นพิษเหมือนกับคว้นสี่ดำออกไป

15. จินตนาการสร้างปิติให้เกิดขึ้น ว่าทุกครั้งที่ยาใจ
เข้าได้รับพลังเข้าไป ทุกครั้งที่หายใจออกขับพิษออกไป
เมื่อปิติตัวจริงเกิดขึ้น จิตใจจะสงบและเบิกบานแจ่มใส
ต่อมเอ็นโดไครน์ก็จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา จะช่วย

แล้วพวก
มันจะหนี
ไปเมื่อ
จิตใจมี
ปิติ
คุ้มครอง

อิตตา
มีอยู่
ที่ไหน
ความ
ยินดี
ยินร้าย
อยู่ที่นั่น

จะเกิดจะ
ตายก็หน
ก็ขอให้หน
สร้าง

สลายโรครภัยพิษภัยออกไป จะช่วยให้เกิดปิติและความสุข
ที่แท้จริงแบบต่อเนื่อง

16. การที่จะสยบนิวรณ์ หรือมิให้นิวรณ์เข้ามารบกวน
จะต้องมีความอดทนอดกลั้น รู้จักควบคุม ยับยั้งซึ่งใจ
ปล่อยวางสิ่งที่เข้ามารบกวน

ทุกครั้งที่ความไม่พอใจ ความโกรธ ความใคร่
ความอิจฉาริษยา ความสลดหดหู่ใจเป็นต้นมาเยือนก็
ยิ้มต้อนรับมัน ดีใจที่มาเยือน มาเตือนให้เร่งปฏิบัติ ไม่
ให้มันอาศัย ไม่ยึดเอามันมาไว้ มันจะอยู่ได้อย่างไร มันมา
เองมันก็ไปเองถ้าไม่ยึดมันไว้ เพราะทุกสิ่งมันเกิดขึ้นคงอยู่
ชั่วระยะหนึ่งแล้วมันก็จะจากไป มันเป็นอย่างนั้นเอง ทำตัว
ให้ผ่อนคลาย ยิ้มน้อย ๆ ยิ้มภายใน ทำตัวให้ผ่อนคลาย
เอาจิตไปอยู่กับลมหายใจ เพลินอยู่กับคุณค่าแห่งการหายใจ
ทุกขณะ อย่าไปคิดว่าฉันโกรธ ฉันอาฆาต เพราะมันทำลาย
ฉัน ฉันอยู่ที่ไหนเล่า?

17. ต้องคิดในทางบวกเพื่อเป็นการเสริมสร้างพลัง
อย่าคิดในทางลบ อันเป็นเหตุให้เกิดความท้อแท้ ยึดเอา
พระพุทธเจ้า พระอริยสาวกเป็นแบบอย่าง ว่าหากไม่ท้อแท้
มีความพากเพียรพยายามย่อมนำสำเร็จ ย่อมบรรลุเป้าหมาย
ดังพระอริยสาวกทั้งหลาย

18. ทำใจเสมอว่าเป็นการสะสมบารมี จะนานเพียง
ใด ก็ปี ก็ชาติก็จะทนสร้างสมบารมีต่อ พร้อมกับสร้าง
ปิติปราโมทย์ให้เกิดขึ้นว่า ดีใจหนอที่ได้บุญเพิ่มขึ้น มี
คุณธรรมเพิ่มขึ้น เสริมสร้างพลังเมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขาให้เพิ่มก็ยิ่งดี เป็นการปลอบใจว่าเพราะรักสงสาร

บารมีต่อ
ช่วยกัน
สร้าง
พรหม
วิหารธรรม
จะคำจุน
โลกให้มี
สันติสุข

สรุปคำ
สอนของ
พระพุทธ
องค์
คงเหลือ
เพียง
สติปัญญา 4
ตั้งใจ
ปฏิบัติให้
ถูกวิธีจะ
พ้นจาก
การร้าว
ของมาร

ตนเองและเพื่อนมนุษย์ที่เกิดมาแสดงละครกัน ไม่รู้ก็ฉาก
ก็ชีวิตแล้ว ไม่รู้จักเบื่อหน่ายบ้างหรือ เพราะรักสงสารตัวเอง
จึงเพียรพยายามมิให้ตกเป็นเหยื่อของมารร้ายที่มาคอย
รังควาญล้างผลาญ มารทั้ง 5 ดังกล่าวแล้วนี่เองที่พระพุทธเจ้า
และพระอริยสาวกจากโลกไปแล้วไม่ยอมกลับ เพราะกลับ
มาแล้วมีเบญจจันท์เกิดขึ้นเมื่อไร มารร้ายก็มาทำให้สวຍ
ทุกข์อีกไม่รู้จบ

19. เพราะฉะนั้นจะต้องระลึกถึงคำเตือนหรือโอวาท
ครั้งสุดท้ายที่พระองค์ ตรัสไว้ ด้วยความเป็นห่วงสรรพสัตว์
ก่อนที่ปรินิพพานจากโลกนี้ไปว่า “วยธัมมา สังขารา
อัปมาเทนะ สัมปาเทตะ” สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยปรุง
แต่ง ย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา พวกเธอพึง
มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ก็คือให้มีชีวิตอยู่ด้วยความ
มีสติว่า รู้แล้วว่า มี มาร 5 ตัวคอยตามฆ่า ตามทำลาย
ล้าง ต้องระวังอยู่เสมอ อย่าให้ออกาส อย่าให้ช่องทางแก่
มัน อย่าไปหลงปรุงแต่งเสริมสร้างพลังให้แก่มัน มันก็ไม่
มีโอกาสม่าหรือทำลายล้างผลาญ ในเมื่ออดีตที่แท้จริงไม่มี
กลับกลายเป็นผีมาหลอกมาร ก็เลยอวสานกันเพียงแค่นี้

20. การปฏิบัติธรรมตามที่รู้จักกัน จะ ต้องมีการเตรียม
พร้อม เกี่ยวกับสถานที่ที่สะดวกสบาย เตรียมกายให้พร้อม
เวลาที่ไม่มีปัญหา แต่การเจริญอานาปานสติภาวนาจะทำ
ที่ไหนเวลาใดก็ได้ เพราะเป็นการภาวนาเงียบไม่ต้องยกมือ
ยกแขนประกอบ ไม่ต้องวุ่นวาย เพียงแต่อยู่กับลมหายใจ
ด้วยความมีสติ คือรู้และระวังตัวเสมอ สามารถทำได้ทุก
อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า เมื่อทำ อานาปานสติ 16 ขั้นตอน สมบูรณ์ สติปัฏฐานก็สมบูรณ์ สติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์ แล้วก็ทำให้โพชฌงค์ 7 สมบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ 7 สมบูรณ์ วิชชา และวิมุตติก็สมบูรณ์ ไม่มีอะไรจะสมบูรณ์ไปยิ่งกว่านี้อีกแล้ว อานาปานสติ 16 ขั้นตอน มีวิธีการสมบูรณ์ในตัว มีหลักการที่สมบูรณ์ มีเป้าหมาย แล้วสามารถตรวจสอบได้อย่างมีขั้นตอนในตัว

การปฏิบัติ
ตนตาม
หลัก สติ
ปัฏฐาน 4
จะบรรลุผล
ดีต้อง
ดำเนิน
ไปตาม
ขั้นตอน
ใช้กายา
นุปัสสนา
เป็นฐาน
เข้าสู่ฌาน
เวทนา
จิตตา

21. ขั้นตอนแรกช่วยให้รู้จักกาย และสิ่งสำคัญที่มีอยู่ใน กาย คือลม หากรู้จักลมหายใจ รู้จักธรรมชาติของมัน ก็สามารถจะทำให้เกิดปิติสุขได้ เมื่อ เกิดปิติสุข ก็สามารถก้าวไปสู่ เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน อีก 4 ขั้นตอน เอา ปิตีสุขมาเป็นอารมณ์ จนกระทั่งเข้าใจในเวทนาว่าเป็น เวทนา ถึงแม้ว่าเป็นปิติสุข เป็นสิ่งประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ก็สามารถปล่อยวางมันได้ อีก 4 ขั้นตอนต่อไป เมื่อได้ปิติ สุขจิตใจก็สบาย ก็ผ่อนคลาย จิตใจมันคงไม่ฟุ้งซ่าน เพราะสามารถข่มนิวรณ์ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านข่มความรักความชัง ความยินดียินร้ายเสียได้ จิตใจก็มีพลัง ไม่สลดหดหู่ใจ ไม่มีความล่งเลงสงสัย เรียกว่าจิตมีพลังที่สั่งได้ เมื่อจิตมีพลัง อีก 4 ขั้นตอนที่เรียกว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ดำเนินต่อจาก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อจิตมีพลังคือมีสมาธิก็จะเห็นความเป็นจริงตั้งแต่เริ่ม กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งไม่ติดใจ ไม่กำหนด ไม่มีอะไรที่จะทำจิตใจให้ชุ่มมัวอีกแล้ว จิตก็มีพลังสามารถรู้ต้นตอแห่งปัญหา ทำให้เกิดทุกข์คือตัณหา 3 หรือ ราคะ โทสะ โมหะ จึงจัดการ

และอัมมา
นุปัสสนา-
สติปัฏฐาน
จึงจะ

สามารถ
ดำเนินการ
ต่อเนื่อง

มนุษย์ไม่
มีสัญชาติ
ญาณ

เหมือน
กับสัตว์
เดรัจฉาน
หากต้อง
การได้
ฌานต้อง
มีการฝึก

เริ่มลงมือ
ปฏิบัติต้อง
เคร่งครัด

ดับมันได้ เรียกว่านิโรธ เมื่อดับกิเลสตัณหาได้แล้ว
เพราะรู้ฤทธิ์ของมันว่ามันทำให้เกิดทุกขอย่างไร การที่
จะมาเสวยบุญโดยอาศัยเบญจขันธ์อีกมันก็ทุกขอีก ไม่เอา
แล้ว พอแล้ว สลัดคืนไป ทิ้งไป ไม่เอาอีกแล้ว ไม่ยอม
เกิดอีกแล้ว เป็นอิสระแล้ว

โปรดอย่าลืมตามที่ได้แนะไว้แล้วว่าอานาปานสติ 16
ขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วว่าเป็นการภาวนาแบบ
ที่พระองค์ได้ปฏิบัติและได้ตรัสรู้ เริ่มด้วยการหายใจยาว
ซึ่งเป็นการต่อ ยอดจากที่พระองค์ได้ฝึกปฏิบัติมาแล้วจาก
อาจารย์ดาบสทั้ง 2 คือ อาฬารดาบส และอุททกดาบส
ลำพังคนเราจะหายใจยาวเองเป็นไปไม่ได้ ต้องมีการฝึก
มาก่อน

22. พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนแล้ว “ทันโต
สญฺญโร มนุสเสสุ” จะเป็นคนที่ประเสริฐเกิดจากการ
ฝึกตน มนุษย์เราไม่มีสัญชาติญาณ หากอยู่กับสุนัขจะ
ออกเสียงเหมือนสุนัข อยู่กับลิงก็จะมีพฤติกรรมเหมือน
ลิง ซึ่งผิดกับสัตว์อื่นที่มีสัญชาติญาณรู้เองเป็นเอง ตาม
สัญชาติญาณติดตัวมา ไม่ต้องฝึกก็รู้เอง เป็นเอง เหมือนกับ
เหล่าพวกของตน

23. เริ่มลงมือปฏิบัติตามอานาปานสติ 16 ขั้นตอน
4 ขั้นตอนแรกของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นตอนที่ 1. เกี่ยวกับกาย ซึ่งพูดเกี่ยวกับ กาย
แบบรวม ๆ ในการปฏิบัติให้มีสติอยู่กับ กายลม
คือลมหายใจ เอาจิตไปกำหนดลมหายใจเข้าออก

ต่อหลักการ
จะเป็น
อานาปาสติ
ภาวนา 16
ขั้นตอนใน
สติปัฏฐาน
ต้อง
เข้าฌาน
ให้ได้
ก่อน

ที่ยาวนั้นเป็นอย่างไร ยาวขนาดไหน ยาวมาก
ยาวปานกลาง ยาวน้อย อาจจะใช้ปัญญาให้เข้าใจ
คุณค่าของ ลมหายใจยาว มันเกิดประโยชน์อะไร
มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร จะควบคุมมันอย่างไร
เพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ปรารถนาที่จะให้เกิด
สมาธิเป็นขั้นตอนแรก

ขั้นตอนที่ 2 ลมหายใจสั้น ก็กำหนดรู้ด้วย
ความมีสติว่ามันสั้นแบบไหน มีลักษณะอาการเป็น
อย่างไร มีอิทธิพลต่อจิตใจอย่างไร ก็ให้รู้ธรรมชาติ
ของมันอย่างแจ่มแจ้งเช่นเดียวกับหายใจยาว แม้ลม
หายใจจะสั้นเพียงใดก็ตาม ทำอย่างไรที่จะทำให้มัน
เกิดประโยชน์ต่อจิตใจ คือช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิ

เป็นธรรมดาเมื่อฝึกปฏิบัติแบบมีสติควบคุม
ตลอดเวลาเมื่อ มีพลังพอ หรือมีอินทรีย์แก่กล้า
เมื่อมีพร้อมที่จะเข้าสมาธิ หรือเข้าฌาน ลมหายใจ
จะแผ่วลงสั้นลง ถึงแม้จะมีลมหายใจแผ่วลง สั้นลง
ก็เอาจิตไปกำหนดรู้โดยความมีสติว่าลมหายใจเป็น
อย่างไร

กายเนื้อ
สามารถ
ควบคุมสั่งได้
ทางกายลม

ขั้นตอนที่ 3 รู้จักกายทั้งหมด คือทั้งร่างกาย
และลมหายใจ ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย คือทั้งลม
หายใจและกายเนื้อว่ามันเกี่ยวข้องกันอย่างไร เอา
จิตไปกำหนดรู้มันด้วยความมีสติ ขั้นนี้หากเข้าใจ
ปฏิบัติเป็นการฝึกให้เกิดพลังที่รู้กันว่า ฝึกกลมปรารถ

ฝึกจนกระทั่งสั่งลมหายใจ หรือลมปราณให้เคลื่อนไปตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ฝึกจนกระทั่งใช้ลมปราณขับเคลื่อนเป็นเห็บ ความปวดเมื่อยออกไปตามประคูปลังที่มีอยู่ในร่างกาย หากอยู่เหนือหัวใจก็ขับออกที่ประคูปลังที่อุ้งมือ หากอยู่ต่ำกว่าหัวใจลงไปก็ขับมันออกทางอุ้งเท้า แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บก็สามารถขับออกไปได้ด้วยพลังลมปราณ

ลมหายใจ
จะแผ่วเพียง
ใดก็สามารถ
รู้ได้ด้วยสติ
เมื่อใจมีสติ
เป็น
สติปัญญา
ก็สามารถ
เข้าฌานได้
ไม่เห็นช้า

นิमितทุกนิमित
จะถูกจิตสร้าง
ขึ้นมา หาก
อินทรีย์
แก่กล้า

กายเนื้อจะเปลี่ยนสภาวะได้ก็เพราะอาศัยลมปราณ หรือกายลมนี้เอง ลมหายใจสามารถปรุงแต่งกายเนื้อได้จึงมีชื่อว่า กายสังขาร เมื่อลมหายใจสามารถเปลี่ยนกายเนื้อได้จะต้องกำหนดรู้ว่าลมหายใจแบบไหนจะสามารถเปลี่ยนกายเนื้อให้สงบ มีสมาธิได้ หากลมหายใจหยาบจิตใจก็จะไม่สงบ หากลมหายใจแผ่วละเอียดร่างกายก็จะสงบ ให้ทำความเข้าใจว่าทำอย่างไรกายทั้งหมดจะสงบ มีสมาธิ พยายามเอาจิตไปกำหนดลมหายใจ ถึงแม้จะแผ่วจะละเอียด จะยาวจะสั้นอย่างไร หายใจเข้าลมมันเข้าไปตรงไหน ผ่านไปตรงไหน ไปสิ้นสุดตรงไหนของกายเนื้อ หายใจออกมันเริ่มจากจุดไหน ผ่านไปตรงไหน แล้วไปสิ้นสุดตรงไหนของกายเนื้อ

ตามธรรมชาติการที่จะบังคับกายเนื้อโดยตรงนั้นทำได้ยาก แต่ก็สามารถบังคับกายเนื้อโดยอาศัยลมหายใจ หากเข้าใจก็สามารถบังคับใจ ผ่านทางกาย และสามารถควบคุมกาย ควบคุมใจได้ หรือที่เรียกว่าควบคุมอารมณ์ได้ ช่วยให้เกิดความสงบ มีสมาธิ

มันจะพา
ให้เกิด
สมาธิ

ขั้นตอนสุดท้าย ของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือเมื่อเข้าใจบังคับกายเนื้อด้วยกายลม หรือด้วยลมหายใจแล้ว ก็มีกระบังกายสังขาร หรือการปรุงแต่งกายเนื้อ ให้กายเนื้อจากหยาบให้ละเอียดลง วจนกระทั่งสงบมีสมาธิ

ขั้นตอนที่จะทำให้กายเนื้อสงบมีสมาธิ ควรที่จะเอาจิตไปกำหนดจุดที่ลมหายใจกระทบที่สามารถกำหนดรู้ได้ชัดเจน แล้วสร้างจินตนาการขึ้น ให้มันปรากฏชัดเจนว่ามันมีอะไร มันเป็นอย่างไร หากหายใจถูกต้อง **จะต้องหายใจให้ทั่วห้อง คือเริ่มจากรูจมูกแล้วสิ้นสุดที่สะดือ** เมื่อหายใจเข้า ขณะหายใจออกก็เริ่มต้นจากสะดือไปสิ้นสุดที่รูจมูก เอาจิตตามดูว่ามันผ่านไปตรงไหน ตามดูมันไปเรื่อย ฝ้าดูมันด้วยความมีสติ อาจสร้างเป็นนิมิตขึ้นเป็นแสงเป็นสีที่ทำให้เกิดความชอบความสบายใจ แล้วให้เป็นนิมิตติดตาอุคคหนิมิต แล้วให้เป็นนิมิตเทียบเคียง ให้เพลिनอยู่กับนิมิต ซึ่งอาจเรียกเป็น **บริกรรมนิมิต** เริ่มแรกก็สร้างนิมิตขึ้นมาสำหรับบริกรรมว่ามันเป็นสีขาวที่เป็นวงกลม เป็นสีสดใส หายใจเข้ารับมันเข้าไป ผ่านไปยังจุดต่าง ๆ หายใจออกก็ขับเอาควันสีดำออกมา ทำจนกระทั่งมันติดตาเห็นเป็นสีขาวเข้าไปแล้วมีสีดำออกมา ทำต่อไปจนกระทั่งให้เห็นเป็นสีขาวที่เริ่มจากวงกลมเล็กให้ใหญ่ขึ้น มีรัศมีเปล่งปลั่งให้ใหญ่ขึ้น ๆ แล้วให้มันเล็กลง ๆ ให้มีประกายสดใส ถึงแม้จะเล็กลงเพียงใดก็ตาม แล้วทำให้เป็นวงกลม

เท่าเดิมตามที่มันปรากฏเริ่มแรก ให้เพลินอยู่กับนิมิต
นั้น ซึ่งเรียกว่า ปฏิภาคนิมิต (นิมิตเทียบเคียง)
เมื่อมีพลังพอ มีอินทรีย์แก่กล้า นีวรณ 5 จะถูกข่ม
แล้วจะเกิดองค์ฌานขึ้นมา คือ เกิด วิตก วิจาร
ปีติ สุข และ เอกัคคตา

วิตก ก็คือ ภาวะที่จิตกำหนดอารมณ์ได้ เริ่มแรก
วิจาร คือ ภาวะที่จิตอยู่กับอารมณ์นั้น แบบต่อเนื่อง
ไม่หยุดชะงัก ไม่ขาดตอน เป็นเสมือนการเคาะระฆัง
เคาะที่แรกเป็นวิตก แล้วเคาะต่อ ๆ ไปเป็นวิจารณ์ คือ
เคาะรัวระฆังไปเรื่อย ๆ เมื่อเกิดความพอใจในการ
เคาะก็เกิด ปีติ รู้สึกซาบซ่านอึดอึดใจ ชนลุก
ชนพอง ตัวเบา หน้าตาไหล ล้วนเป็นอาการของปีติ
คืออึดอึดใจในความสำเร็จที่เพียรพยายามทำลาย
ใจให้สงบได้ ไม่ถูกนีวรณ 5 ครอบงำ เป็นอิสระจาก
การถูกครอบงำของนีวรณและอกุศลธรรมทั้งหลาย
แล้วจะมี ความสุข ไม่รู้สึกปวดเมื่อย ไม่รู้สึกทุกข์
ทรมาน แสบสบายทั้งกายและใจ จิตนิ่ง ดิ่ง รวม
เป็นหนึ่ง เรียกว่ามี เอกัคคตา ถึงความเป็นยอด
ของการฝึกจิต เรียกว่าเป็นการลิ้มรสพระนิพพาน
เป็นยอดของการพักผ่อน

มาถึงขั้นนี้เรียกว่าจิตเปลี่ยนจากภาวะธรรมดาที่
เรียกว่า วิถิจิต วิถีวิญญาณ เปลี่ยนเป็น ฌานจิต
คือจิตที่มีองค์ 5 มีภาวะคล้ายกับ คนตาย คนดำน้ำ
คนที่อยู่ในห้องแม่ คือไม่หายใจ อยู่ในฌาน
หรืออัมปนาสมาธิ ก็เช่นเดียวกัน คือไม่หายใจ

คนตาย
คนดำน้า
คนอยู่ในท้องแม่
และคนเข้าฌาน
มีสภาวะคล้ายกัน
คือหยุด
การหายใจ
หากสามารถ
ทำได้ก็อยู่ไม่ไกล
จากประตู
เข้าสู่
พระนิพพาน

จงอัม
ปีติ และ
ความสุข
อย่าอัม
ทุกข์ไว้
แล้วจิตใจ
จึงจะมี
พลัง

เรียกว่าปิดทวาร ปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
ก็ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใด เป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์
ที่ภาวนา ชั้นที่ 4 ถือว่ามีความสามารถควบคุม
พฤติกรรมของกายและจิตได้

ครั้นแล้วเมื่อต้องการจะพัฒนาดนให้สูง
ขึ้นเข้าสู่ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน
โดยลำดับ จะต้องมีความชำนาญ มีวสี คือ
ฝึกให้อ่านาจบังคับได้ มีอ่านาจเหนือกาย
เหนือจิตจนชำนาญ เมื่อสามารถระงับลม
หายใจได้ก็สามารถระงับกายและจิตได้ เรียกว่า
ได้รับความสุขที่แท้จริงชั่วระยะเวลาที่เข้าฌาน

24. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อเข้าฌานที่ 1
ได้มีองค์ฌานประกอบ ด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ
เอกัคคตา ก็เอาจิตกำหนด องค์ฌานจนมีความชำนาญ
ในการควบคุมบังคับเป็นขั้นตอนอีก 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดรู้ปีติ ด้วยความมีสติว่ามันเป็น
อย่างไร ปีติที่เกิดขึ้นจากการเข้าฌาน มันเหมือน
กับที่เคยนึกคิดตอนอ่านข้อความ หรือฟังคำ
อธิบายเกี่ยวกับปีติอย่างไร ความรู้สึกแบบนี้มัน
เคยเกิดมาแล้วกี่ครั้ง มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร
เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วมันมีอิทธิพลต่อกายและจิต
อย่างไร มันอาจเป็น ปีตินิดหน่อย (ขุททกปีติ)
ปีติชั่วขณะหนึ่ง (ขณิกาปีติ) ปีติเป็นครั้งคราว
เป็น ๆ หยุด ๆ (โอกันติกาปีติ) ปีติแบบรุนแรง
ตัวโยก ตัวหมุน กระโดดลอยตัว (อุพเพกคาปีติ)

ปิติรู้สึกขาบขานไปทั้งตัว (ผรณาปิติ) ต่อมด้าใน
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งเรียกรวม ๆ ว่าปิตินั้น อาจถึง
กับเปล่งวาจาออกมาว่าช่าง **ดีใจเหลือเกิน** ๆ หรือ
ปิติหนอ ๆ ให้กำหนดรู้ ว่ามันปรุงแต่งให้มีความ
รู้สึกอย่างไร

2. **กำหนดรู้ความสุข** ด้วยความมีสติว่ามันสุข
อย่างไร มันมีอิทธิพลปรุงแต่งจิตอย่างไร มันเกิดขึ้น
มาได้อย่างไร จะรักษามันได้อย่างไร ที่จะให้มันคง
อยู่ได้ตามปรารถนา มันมีลักษณะอาการแตกต่าง
จากปิติอย่างไร หากปฏิบัติไปตามที่พระพุทธเจ้าได้
ตรัสไว้ คือ เหามรรค 8 มาตรวจสอบเสมอว่า
เป้าหมายหรือจุดหมายของการปฏิบัติตามมรรค 8
เพื่ออะไร จะไม่กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส จะไม่
หลงติดเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ เพราะทุกสิ่งมันเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตตาอยู่แล้ว ปิติและสุขนี้จำเป็น
สำหรับการพัฒนาตน หากไม่มีปิติสุขหล่อเลี้ยง
ประโลมใจ มันก็จะมีแต่ความหดหู่สลดใจ ท้อแท้ใจ
ถึงกับเป็นโรคประสาท หรือเป็นบ้าไปได้ **ปัจจัย 4** มี
ไว้สำหรับเลี้ยงกาย ปิติสุขมีไว้สำหรับหล่อเลี้ยงใจ
มันเป็นตัวการกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครน์ให้หลั่ง
สารสุข หรือสารเอ็นดอร์ฟิน สลายพิษร้าย สลาย
โรคภัยไข้เจ็บ

3. **เอาจิตไปกำหนดรู้ว่าปิติและสุขมันปรุง
แต่งจิตอย่างไร** ให้มีสติอยู่กับมันด้วยความมีสติ
ก็จะเข้าใจธาตุแท้ของปิติสุขว่ามันคงอยู่อย่างนั้น

เพราะ
ตัวปิตีและ
สุขนี้แหละ
หนอที่จะ
ก่อให้เกิด
ภาวนา
มยปัญญา
ที่มีพลัง
แรงกล้า
สามารถ
ทำลาย
กิเลส
สังโยชน์
ได้ราบคาบ
มิใช่มี
ปัญญา
แบบถูกงู
แล้วจะ
ยุ่งยากเกิด
ความทุกข์
ลำบากใน
ภายหลัง

ตลอดกาลไม่ได้ มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย
มันไม่ใช่มีตัวตนที่เป็นอมตะที่เที่ยงแท้ถาวร เรียกว่า
เป็นการช่วยให้เห็นความเป็นจริงว่าทุกสิ่งเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่มี
สิ่งที่เป็นอัตตา หรือตัวตนที่แท้จริงเลย ตามที่พระ
พุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าเมื่อสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิเกิด
ก็ย่อมเกิดปัญญาที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือ
เห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง ควรระวัง สุตมยปัญญา
และจินตามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอ่าน
หนังสือ หรือฟังเขามา แล้วไปคิดเอาเองแบบคนไม่
เคยเข้าฌานว่าเมื่อเข้าฌานแล้วจะเป็นสมาธิหัวหลัก
หัวต่อ จะเป็น สมาธิหัวหลักหัวต่อก็คือสมาธิที่
เกิดจากการจงจืด การสะกดจิตตัวเอง ให้คนอื่นจง
หรือสะกด มันไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสไว้ตามหลักของมรรค 8 หรือ ศีล สมาธิ
ปัญญา จึงเกิดปัญหาขึ้นมา แล้วไปเหมาเอาว่าจะ
เป็นสมาธิหัวหลักหัวต่อ ควรระวังเป็นอย่างมาก
อย่าให้เกิดความหลงผิดเลย ประเดี๋ยวจะกลายเป็น
คัดค้านพุทธพจน์ที่ตรัสว่า สมาธิถึงภิกขะเว ภาวณะ
สมาธิโต ภิกขะเว ยถาภูตัง ปชานาติ พวกเธอพึง
บำเพ็ญสมาธิ ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ทุกสิ่งตาม
ความเป็นจริง ที่ พระองค์ตรัสเช่นนี้ก็ถือว่าเป็น
การสนับสนุนให้ปฏิบัติตามหลักมรรค 8 หรือ
ศีล สมาธิ และปัญญา ให้เกิดรวมพลังกันนั่นเอง
เพื่อมิให้หลงทางไปปฏิบัติแบบอื่นดังที่หลงตน

ประกาศตัวเป็นพระอรหันต์แบบอื่น ๆ ที่มีอยู่มากมาย
ในสมัยพุทธกาล

เมื่อเกิดปัญญาที่เป็น ภาวนามยปัญญา ก็จะเข้าใจ
ตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งมันเป็นไปตามอำนาจการ
ปรุงแต่ง ปิตุสุขปรุงแต่งจิตให้เกิดเวทนา มันมิใช่ตัวตน
เวทณาก็มิใช่ตัวตน จิตที่ถูกปรุงแต่งให้เห็นผิด ที่แท้
จริงมันก็มีตัวตน เมื่อเห็นความจริงก็จะเกิดความ
เบื่อหน่าย ไม่ยึดติด

ขั้นที่ 4 เมื่อ เกิดการเบื่อหน่ายไม่ยึดติดสัญญา
และเวทนาเพราะมารู้ความเป็นจริงว่ามันเกิดขึ้นจากการ
ปรุงแต่ง มันไม่จริงแท้ หากไปยึดติดสิ่งที่ไม่จริงแท้ก็
คือการถูกหลอกนั่นเอง เมื่อเข้าใจว่าสัญญาและเวทนา
ที่เกิดขึ้นมันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มันเป็น
อนิจจัง เมื่อเห็นอนิจจังก็เห็นทุกข์ คือสภาวะที่ทน
อยู่ตลอดไม่ได้และเห็นอนัตตาคือไม่มีอะไรที่มีตัวตน
เที่ยงแท้ถาวร และไม่สามารถที่จะบังคับมันให้เป็นไป
ตามความปรารถนาได้

ความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแต่มา
จากความหลงผิด ยึดติดในสัญญาและเวทนา จึงเป็น
เหตุให้เกิดทุกข์ จะต้องควบคุมมันให้อยู่ในอำนาจ มิใช่
ให้มันมีอำนาจเหนือ เมื่อจิตสามารถควบคุมสิ่งที่จำได้
หมายรู้ทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือปิตุสุขว่ามันมิใช่สิ่ง
จริงแท้ก็ระงับมัน ดับมัน ก็ภาวนาระงับดับมัน ไม่ให้
มันมีอำนาจเหนือจิตอีกต่อไป เรียกว่าจิตมีพลังเพิ่มขึ้น
เรื่อย ๆ จากการภาวนาแบบที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

เมื่อจิต
มีพลัง
เพราะ

อำนาจ
แห่งปิติสุข
ก็จะรู้ชัดว่ามัน
เศร้าหมอง
หรือผ่องใส
แน่ละด้วย
พลังแห่ง
องค์ฌาน
ทั้ง 5
จิตจึง
ได้รับการพัฒนา
ให้เกิดปัญญาขั้น
สูงสุด

25. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อจิตมีพลังอันเนื่อง
มาจากการภาวนาเป็นไปตามขั้นตอนก็เข้าสู่การพิจารณา
ตามรู้จิตโดยตรงอีก 4 ขั้นตอน

1. ขั้นตอนแรก กำหนดพิจารณาจิต ว่าเป็น
อย่างไร ให้รู้ว่จิตเศร้าหมองหรือผ่องใส หาก
เศร้าหมองก็หมายความว่าจิตถูกนิวรณ์ครอบงำ
หรือถูกโลภะ โทสะ โมหะครอบงำ แน่หน
จิตที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญภาวนาตามขั้นตอน
ย่อมเป็นจิตที่ผ่องใส เพราะสามารถข่มนิวรณ์
และอกุศลธรรมอื่นเสียได้ จิตย่อมผ่องใส

2. เมื่อ จิตผ่องใส ก็ควรจะบันเทิงใจ เบิกบาน
ใจ ว่าดีใจหนอที่จิตใจผ่องใส เพิ่มพูนปิติปราโมทย์
จิตใจจะมีปิติปราโมทย์หล่อเลี้ยง มีพลังเพิ่มมาก
ขึ้นโดยลำดับ อาจเปล่งวาจาออกมาว่า บันเทิงใจ
หนอ ๆ ๆ เมื่อจิตมีความบันเทิงเพราะไม่ถูก
ครอบงำให้หลงผิด จิตก็จะนิ่งมั่นคง

3. เมื่อ จิตนิ่ง ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เนื่องจาก
จิตมีพลังเพิ่มขึ้น สามารถมีอำนาจเหนือนิวรณ์
และอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตนิ่ง ตั้งมั่นเป็น
สมาธิ ปัญญาที่แท้จริงหรือภาวนามยปัญญาย่อม
เกิดเป็นธรรมดา หรืออาจเรียกว่าเกิดยถาภูต
ญาณทัสสนะ เกิดผุดรู้ผุดเห็นขึ้นมา

4. เมื่อ ปัญญาขั้นภาวนามยปัญญา
เกิดขึ้น เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของนามรูป
ย่อมปล่อยวางไม่ยึดติดอะไร เพราะมาเข้าใจว่า

ทุกสิ่งมันเป็นอย่างนี้เอง คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ปล่อยวางมันได้ดีที่สุด ดีใจหนอที่
ปล่อยวางได้ ๆ ๆ

เมื่อเกิด
ภาวณา
มยปัญญา
ชั้นสมบุรณ์
ก็สามารถ
ทำลาย
กิเลส
สังโยชนได้
จึงทำให้เกิด
มรรคผล
จนกระทั่ง
บรรลุนิพพาน
อันเป็น
บรมสุข
ไม่มีทุกข์
อีกต่อไป

26. อัมมานุสสนาสติปฏิฐาน เมื่อปฏิบัติตนผ่าน
ขั้นตอนต่าง ๆ มาถึง 12 ขั้นตอนตามที่พระพุทธเจ้าได้
ตรัสไว้ ธรรมะที่แท้จะเกิดขึ้นให้เห็น ว่า อ้อ ธรรมะ คือ
สิ่งที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติตนตามหลักมรรคมองค์ 8
หรือ ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นอย่างนี้เอง

1. ช่วยให้เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของ สิ่ง
ทั้งหลายเท่าที่ปฏิบัติตนตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่
ผ่านมาทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า
ทั้งกายเนื้อ กายลม ทั้งเวทนาคือความรู้สึกที่
เป็นปิติสุข จิตมันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยง
มันเปลี่ยนแปลง มันทนอยู่ในสภาพเดิมนาน ๆ
ไม่ได้ ทั้งไม่สามารถจะบังคับให้มันเป็นไปตามที่
ปรารถนาได้ ไม่มีสาระแก่นสารอะไร ดีใจหนอ
ที่เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็น
อนัตตาของสรรพสิ่งที่มีอยู่ในโลก

2. เมื่อเห็น ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่
ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดอะไร ไม่มีความสำคัญ
ผิดว่ามีตัวตน เมื่อดับตัวตนได้ กิเลสก็ไม่มีที่อาศัย
จึงไม่สามารถจะมาเป็นตัวการทำให้เกิดความทุกข์
อีกต่อไป

3. เมื่อ เปื้อน่ายไม่ยึดติด จะดับกิเลสหรือ
สังโยชน์ได้ กิเลส กิเลสได้ ก็จะมีฐานะของตัวเองว่า
อยู่ชั้นไหน หากดับ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพต
ปรามาส ได้ก็เรียกว่าเป็น พระโสดาบัน หากดับ
สังโยชน์ทั้ง 3 ได้ พร้อมกับบรรเทา กามราคะ
ปฏิมะ ได้ ก็เรียกว่าเป็น พระสกทาคามี ถ้า
ดับสังโยชน์ ทั้ง 3 ดังกล่าวพร้อมกับทำลาย
กามราคะ ปฏิมะ ได้เรียกว่าเป็น พระอนาคามี
หากทำลายสังโยชน์ทั้ง 5 และสามารถทำลาย
รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ
อวิชชา ได้ เรียกว่าเป็น พระอรหันต์ ผู้ที่ปฏิบัติ
ตนได้ หรือทำมรรค 8 ให้รวมพลังกันได้เท่านั้น
ที่จะรู้ตัวตนปฏิบัติได้ถึงชั้นไหนแล้ว ดังที่ปรากฏ
ในบท อัมมคุณ ว่า ธรรม เป็น ปัจเจกัตตังเวท
ิตัพโพ ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะรู้แจ้งเห็นแจ้งด้วย
ตนเอง ดีใจหนอที่ดับตัวตนได้ ดับกิเลสได้

4. เมื่อดับกิเลสได้แล้วไม่ถูกอำนาจครอบงำ
เป็นอิสระจากการถูกครอบงำของกิเลส รู้เห็น
ความเป็นจริงของนามรูปว่าถ้าเกิดเป็นอะไรก็
ตาม อยู่ในภพภูมิใดก็ตาม หากมีนามรูป หรือ
มีเพียงนามก็ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้ ฉะนั้น
อย่าเกิดอีกเลยดีกว่า ไม่เอาแล้วเบญจขันธ์ที่เป็น
สาเหตุทำให้เกิดความทุกข์ ดีใจหนอ ที่สละคืน
เบญจขันธ์ได้ ไม่ต้องเสวยทุกข์อีกต่อไปแล้ว

หากปฏิบัติ
ไปตาม
ขั้นตอนที่
พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสไว้
เป็น
สติปัฏฐาน 4
อย่างสมบูรณ์
จะเกื้อหนุน
ให้เกิด
โพชฌงค์ 7
เป็นสูตร
สำเร็จที่
พระพุทธองค์
ทรงตรัสไว้

27. การที่สามารถปฏิบัติตนผ่านมาได้ตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ จะเห็นได้ว่าเพราะสามารถ เข้าฌานได้จึงมีปิติมีความสุขหล่อเลี้ยงจิตที่มีสมาธิจะมีปิติสุข ความเบิกบานบันเทิงใจหล่อเลี้ยง หากจิตที่มีแต่ทุกข์ หรืออุมทุกข์ไว้เสมอสมัสมาสมาธิ จะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อไม่มีสมัสมาสมาธิการรู้เห็นตามความเป็นจริงจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นเหตุให้เกิดโพชฌงค์ 7 เมื่อโพชฌงค์ 7 เกิดขึ้นย่อมเกิดวิชชาและวิมุตติตามลำดับ

ครั้นเมื่อปฏิบัติตนจนเกิด สติปัฏฐาน 4 ดังกล่าวนมา ย่อมเกิด ภาวนามยปัญญา ตรวจสอบธรรม ตรวจสอบตัวเองว่าที่แท้จริงคืออะไร เมื่อตรวจสอบด้วยหลัก วิริยะ คือเพียรมิให้เกิดกิเลส มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็ดับมันทันที หรือหาเหตุปัจจัยที่ดีที่เกื้อกูล คือ บุญ กุศล บารมีธรรมมาช่วยดับแล้ว เพียรพยายามปฏิบัติตนอยู่ในหลักบุญกุศล สุจริต บารมีแบบต่อเนื่อง หากทำได้ย่อมเกิด ปิติ เมื่อมีปิตีก็แสดงว่าไม่ถูกนิรณครอบงำ จิตใจก็สงบ เมื่อจิตใจสงบ (ปัสสัทธิ) ก็เรียกว่ามี สมาธิ เมื่อจิตใจมีสมาธิแล้วก็จะมื่อเบกขา คือวางเฉย เฉยได้แม้จะถูกกิเลส หรือนิรณครมากระทบรบกวนก็ไม่หวั่นไหว เมื่อโพชฌงค์ 7 เกิดรวมพลกันก็สามารถเข้าประตูพระนิพพานได้ หรืออาจเรียกว่ามีความรู้ความสามารถ

จัดการถอดสลักเข้าประตูประนิพพานได้ดังที่ได้
อธิบายมาแล้วในภาค ทฤษฎี

ขอโอกาส
เตือนให้เกิด
สติแบบ
สติปัฏฐาน 4
เป็นครั้ง
สุดท้าย

หากยังมมกาย
ไปอุ้มทุกข์จะ
ไม่มีความสุข
จนถึงวันตาย
หากตายแบบ
มีจิตใจเศร้า
หมองก็จะไป
อบายภูมิแน
นอน
พระพุทธ
เจ้าตรัสสอน
ไว้ว่า จิตเต

28. นี่แหละคือแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้
ตรัสสอนไว้ ต้องเข้าอัปปนาสมาธิให้ได้ เข้าฌาน
ได้ สติปัฏฐานจึงจะครบ 4 หากเข้าฌาน หรือเข้า
อัปปนาสมาธิไม่ได้ การปฏิบัติตนของใครก็ตามที่
เรียกว่า ได้ปฏิบัติตนอยู่ในสติปัฏฐาน 4 จะมี
สติปัฏฐาน 4 ได้อย่างไร トラบใดยังเข้าฌาน
เข้าอัปปนาสมาธิไม่ได้ หากอัปปนาสมาธิไม่เกิด
เข้าฌานไม่ได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้แต่ว่าตาม
กัน ท่องตามกัน หรือว่าตามที่เขาเขียนไว้ในหนังสือ
เท่านั้น โปรดระวังตามที่นักจิตวิทยาได้เตือนไว้
ว่า หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอะไร ก็จะถูกเก็บไว้ใน
จิตได้สำนึกหมด. เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม มันก็จะ
แสดงผลออกมาให้เห็น ให้ได้เสวยทุกข์จริง ๆ เป็น
โรคมะเร็งบ้าง โรคหัวใจบ้าง อัมพฤกษ์ อัมพาต
บ้าง เส้นเลือดในสมองแตกบ้าง เมื่อเหตุการณ์
ดังกล่าวเกิดขึ้นก็ขอโปรดอย่าได้กล่าวโทษโกรธ
พระพุทธเจ้าเลย ว่าทำบุญไม่ได้บุญ ไม่เห็นบุญมา
ช่วยอำนวยความสะดวก มีแต่เสวยทุกข์จนกระทั่ง
ถึงวันตาย เมื่อตายแบบมีทุกข์มีจิตเศร้าหมอง จะ
ไปเกิดที่ไหน? เพราะท่านเองมิได้ปฏิบัติตนตาม
หลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ต่างหาก ไปหลงผิด
จะเป็นอย่าง พระจุฬินทร และ พระพาหิยะ

สังกิลิฏฐ
ทุคติ
ปาฎิกงขา
จิตนี้แหละ
หนอ หาก
เศร้าหมอง
ต้องไป
ทุคติ
แน่นอน

ผู้ที่ปฏิบัติ
ตนได้
ธรรมะ
เห็นธรรมะ
จะชนะ
กิเลสमार
ทั้งปวง
ใครปฏิบัติ
ได้แค่ไหน
เพียงใด
จะรู้ได้
เฉพาะตน

จะเอาท่านมาเป็นแบบอย่างได้ก็ ต้องได้มาน
เหมือนกับทั้ง 2 ท่านเท่านั้น ถึงจะ เดินทางลัด
เข้าสู่ประตูพระนิพพาน เพราะท่านทั้ง 2 เคยเกิด
เป็นพรหม เคยได้มานมาแล้วแต่ยังไม่มีใครได้ตรัสรู้
เห็นอนัตตา เห็นไตรลักษณ์ จึงเวียนตายเวียนเกิด
เมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ ธรรมะ นำเอา ธรรมะ
ที่พระองค์ได้ตรัสรู้มาสอน เมื่อมี อินทริย์แก่กล้า
มีพลังพอ ก็ได้บรรลुरुธรรมทันทีตามบาร์มีที่สะสมไว้
โปรดอย่าคิดเรียนลัดเลย ทนลำบากเอาหน่อยจะได้
ไม่เสียใจในภายหลัง

29. พยายามเข้าสมาธิ เข้าฌานให้ได้ก่อนจึง
จะไม่หลงทาง ต้องเป็นสัมมาสมาธิ และต้อง
เป็นไปตามมรรค 8 หรือสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ
และปัญญาเท่านั้น จะเข้าอัปปนาสมาธิ จะเข้า
ฌานได้อย่างไร ก็ขอให้กลับไปทบทวนภาคทฤษฎี
ดูให้ดี ๆ อย่ามีอุปาทานยึดติดอะไร เอาหลัก
ธรรมกาลามสูตรเป็นหลักแล้วจะเป็นที่ประจักษ์
ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในหมวดธัมมคุณ
คืออิตปิโสกะคะวา ฯลฯ ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ
วิญญูหิติ ทุกประการ

30. ชื่อหนังสือเล่มนี้เป็นโจทย์ หรือเป็นปัญหา
ค้างคาใจของผู้สนใจแวดวงพระพุทธศาสนาที่มี
เรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้น มิใช่มาจากพุทธบริษัทเท่านั้น
แม้แต่บริษัทอื่นๆ เขาก็มีความสงสัยเช่นเดียวกัน
มิใช่เฉพาะชาวไทย แม้แต่ชาวยุโรป อเมริกา และ

บทสรุป
ของหนังสือ
เล่มนี้
อยู่ตรงนี้
ที่ทุกสิ่ง
เพี้ยนไป
อาจเป็น
เพราะ
ละเลย
อานาปานสติ
16 ขั้นตอน
ละเลย
สวดมนต์
ภาวนา
ละเลย
นิสัย 4
และปิดหู
ปิดตา
ไม่ยอม
อ่าน
ข้อคิด

นานาชาติที่สนใจในพระพุทธศาสนา ก็มีปัญห
ถามเช่นนี้เหมือนกัน

ที่เขียนมาเพียงแต่ทัศนะหนึ่ง ความคิดหนึ่ง
ของผู้เขียนที่อาศัยประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับ
ตน และได้อาศัยธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า
ช่วยแก้ปัญหามาโดยตลอด ที่ชื่อว่าสิงห์หนกนี้เนื่อง
มาจากมีโรคภัยเบียดเบียนมาตั้งแต่เป็นเด็ก พ่อ
แม่จึงตั้งชื่อเป็นมงคลนามว่า สิงห์หนก แปลแบบ
คนไม่ได้เรียนภาษาบาลีว่า ขอให้ยู่ทนหรือทน
อยู่เหมือนสิงห์โตเผ้าหน้าวัด เป็นโรคสารพัด
ภูมิแพ้ ไชน์ส ดีซ่าน โรคกะเพาะ เริ่ม ุงสวัด
โรคริดสีดวงทวารบานทะโลก โรคปอด แม้แต่
มะเร็งก็เป็นมาแล้ว พ่อตายด้วยโรคมะเร็ง เมื่อ
อายุได้เพียง 55 ปี แม่ก็ตายด้วยโรคมะเร็ง ตัวเอง
ก็เป็นมะเร็งเหมือนพ่อ เพราะชอบรับประทาน
ลาบสด หลู้แบบเมืองเหนือ เนื่องจากเป็นคน
เชียงใหม่ จึงได้เกิดโรคเหมือนพ่อแม่ เดียวนี้
กลับอยู่อย่างสุขสบายทั้งกายใจ ทั้งถูกกลั่นแกล้ง
ถูกใส่ความด้วยเรื่องสารพัด แต่ก็เอาตัวรอดมา
ได้ ส่วนผู้มั่งร่ำก็มีอันเป็นไปต่างๆ นานา ดัง
ปรากฏในหนังสือ ธรรมะของพระแท้และ
พระพุทธศาสนากับปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า
จึงทำพิสูจนได้ว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้าช่าง
ประเสริฐจริง ๆ ขอให้ปฏิบัติตามแนวที่พระพุทธ
องค์ได้ตรัสสอนไว้ให้ครบหมวดธรรม จะได้รับ

ที่นักปราชญ์
ทั้งแพทย์ทั่ว
โลก
เขาได้เขียน
สรุปการวิจัย
อันเนื่อง
มาจากนำเอา
พระธรรม
คำสอนของ
พระพุทธเจ้า
ไปทำการวิจัย
ไปพิสูจน์ว่า
ปรากฏผล
เป็นอย่างไร
มัวเพลिनอยู่
กับการ
เสวยบุญเก่า
มันจึงมีอะไร
ต่อมีอะไร
เกิดขึ้น
เพี้ยนไป

ผลตามชื่อของหมวดธรรมนั้นจริงๆ ไม่ว่าเรื่องความ
ร่ำรวย ความสวย ความมีปัญญาที่แท้จริง

31. ที่เขียนมามีได้เขียนแบบนึกเอาเอง ได้
อาศัยพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์
พิเศษ ตลอดจนความคิดของพุทธบริษัทร่วมสมัยที่
สนใจใฝ่ธรรมะที่แท้จริง ที่มีได้อย่างยิ่งเพราะมันเป็น
คำสอนที่เป็นที่รู้จักกัน แบบสักแต่ว่ารู้ไม่นำมาปฏิบัติ
อย่างเช่น เรื่องนิตย 4 อยู่ในหน้าแรกบันทึกแดกร
ของหนังสือนวโกวาท เวลาบวชพระ กับออกนิตย
กันทุกคนที่บวช ทุกรูปที่เป็นพระอุปัชฌาย์ กรรม
วาจาจารย์ อนุสาวนาจารย์ ทั้งพระนั่งอันดับก็รู้จัก
แต่ไม่ใส่ใจนำมาใช้ในชีวิตจริง สวดมนต์ภาวนาก็รู้
กัน แต่แล้ว ก็ ไม่นำมาปฏิบัติให้ถูกต้อง ทั้งๆ ที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สวดมนต์ช่วยให้บรรลุมรร
หลุดพ้น มีชื่อว่า วิมุตตายนสูตร แต่ไปห้ามสวดมนต์
โดยเกรงว่าจะไม่ได้อุ้มทุกข์ โดยตลอด ก็เลยได้
อุ้มทุกข์กันจริงทั้งอาจารย์และศิษย์ทั้งหลายที่ยึด
ติดในสายในสำนัก และในตัวของอาจารย์ต่างก็ได้อุ้ม
ทุกข์กันจริงจนวาระสุดท้ายของชีวิต

32. เท่าที่เขียนมาอาจยังเป็นคำตอบที่ไม่สมบูรณ์
จึงขอฝากไว้กับผู้สนใจใฝ่ธรรมนำไปพิจารณากันต่อไป
ขอโปรดได้ยึดหลักธรรมใน กาลามสูตร เป็นหลัก
จะได้มีอิสระในการใช้วิจารณ์ญาณต่อไป ขอสะกิด
นิดๆ ว่า ที่ เป็นโรคกันต่างๆ นานา เป็นเพราะ
อาหารและละเลยนิตย 4 ไข้หรือไม่? กุญแจเงา

เพราะมัน

มีเหตุ

มีปัจจัย

มันจึงเกิด

ขึ้นได้

มันเป็น

อย่างนี้เอง

แล้วทำไมเล่า

จะพลิกผัน

เปลี่ยนเพี้ยน

เป็น

เพียรตาม

หลักธรรม

ของ

พระพุทธเจ้า

ต่อไปมิได้

หรือ?

ประเด็น อาจเป็นไปได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนสติปัฏฐาน 4 และตรัสย้ำว่าเป็นทางเดียวเท่านั้นเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อบรรลุสมุรรคผลนิพพาน มีอานาปานสติ 16 ขั้นตอน เป็นหลักการวิธีการลองช่วยตรวจสอบว่าได้เห็นสอนกันถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากไม่เห็นไม่สอนสติปัฏฐานให้ครบ 4 คนที่ปฏิบัติ จะมีสติคุ้มครองตัวเองให้พอดี ทำดี คิดดี ได้อย่างไร เมื่อเป็นเช่นนี้ พระอริยะจึงดำใครต่อใครปณิธิ เจ็บป่วยเป็นโรครสชาติแล้วคนธรรมดาที่ดำพระอริยะได้อย่างไม่กลัวบาป มันเป็นอย่างนี้เอง เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้วว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยมิใช่หรือ? เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็คือความไม่มีสตินั่นเอง

33. การสวดมนต์ภาวนา ต้องปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า มิใช่การอ้อนวอน ควรให้เป็นอธิฐานธรรม คือ เป็นการปฏิบัติด้วยการตั้งใจไว้อย่างแน่วแน่ มั่นคง โดยยึดหลัก 4 ประการ คือ

1. ให้เกิดปัญญา
2. ให้มีความจริงใจ (สัจจะ)
3. ต้องปฏิบัติตนเป็นผู้เสียสละ มิใช่เห็นแก่ได้ด้วยอำนาจโลหะ (จาคะ)
4. เป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความสงบจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย (อุปสมะ)

ชนะ สวดมนต์ภาวนาหรือภาวนาเรียบแบบอานาปานสติ 16 ขั้นตอน จึงเป็นการเสริมสร้างอิทธิบาทธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้บรรลุความสำเร็จ หรือมีอิทธิฤทธิ์ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่าง เช่น หลวงปู่โตะ วัดประดู่ฉิมพลี เป็นต้น มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อาจช่วยให้สำเร็จได้ทั้งโลกียะ และชั้นโลกุตตระ หากเปรียบเทียบกับคำกล่าวของนักจิตวิทยา นักการแพทย์ สมัยใหม่สวดมนต์ภาวนา เป็น POSITIVE THINKING คิดในทางบวก ให้บรรลุเป้าหมายให้สำเร็จสิ่งที่ประสงค์ คิดถึงสิ่งที่ดีงาม ไม่คิดแบบ NEGATIVE คือ คิดในทางลบ คิดในทางไม่ดี ทางร้ายทำให้เกิดความท้อแท้ ดังหมออเมริกัน คือ ดร.แอนดรู ไวลส์ กล่าวไว้ว่า “ร่างกายรักษาดำรงตัวเองได้ หากเรารู้จักวิธีปฏิบัติตน” (The body can heal itself if we know how to activate it).

การสวดมนต์ภาวนา เป็นเสมือนหนึ่งการตั้งโปรแกรมจิต คล้ายกับ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับอะไรก็ตาม ก็ตั้งโปรแกรมจิต หรืออธิษฐานจิตไว้แล้วปล่อย ให้มันอยู่ในจิตได้สำนึก ครั้นแล้วตั้งใจ สวดด้วยความมีสติ ให้เป็นบุญที่แท้จริงคือให้เป็น ทาน คือ ธรรมทาน เป็น ศีล คือ ควบคุมกายวาจาด้วยความเคารพต่อพระรัตนตรัย เป็น ภาวนา คือ สวดมนต์น้อมระลึกเอาคุณพระรัตนตรัยมาใส่ใจด้วยความมีสติ เมื่อจิตใจอยู่กับบทสวดมนต์แบบต่อเนื่องจะเกิดปิติ เกิดความสุข ขณะนั้นต่อมเอ็นโดไครนจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน หรือสารสุขออกมาจะช่วย รักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งจะทำให้จิตมีสมาธิ เมื่อจิตตั้งเข้าสู่สมาธิแล้วเสียงที่ เปล่งออกมาจะแผ่วลงแล้วหยุดไป จิตจะไปกำหนดลมหายใจ หรือภาพ ประทับใจจะเป็นอะไรก็ได้ หรือที่รู้กันว่า เมื่อจิตใจมีสมาธิ (สมาบัติ) จิตใจก็จะว่าง จะใสสว่าง สงบ (ปริสุทธโธ) แล้วก็สามารถอธิษฐาน หรือนำ ไปใช้งานทั้งโลกียะและโลกุตตระได้ (กัมมะนิโย)

ฉะนั้น ความสำเร็จในสิ่งที่ประสงค์ อันเกิดจากการสวดมนต์ภาวนา
เกิดจากการปฏิบัติตนดังกล่าวมานี้เอง หรือจะสวดภาวนาคาถาอื่นใดก็
ตาม อย่าลืมหลัก ทาน ศีล ภาวนา อย่าลืมภาวนาแผ่พรหมวิหารธรรม
อัปป์มัญญธรรมแก่สรรพสัตว์แก่ตนเอง ดังต่อไปนี้

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ อัพยาปัชณา โหนตุ
อะนีมา โหนตุ สุชีอัตตานัง परिหะรันตุ (เมตตา)
สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ (กรุณา)
สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มาวิคจันตุ (มุทิตา)
สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา (อุเบกขา)
กัมมะโยนิ กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสละระณา
ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ
อะหัง อะโรโค โหมิ อะเวโร โหมิ
อัพยาปัชโณ โหมิ อะนีโห โหมิ
สุชี อัตตานัง परिหะรามิฯ

ขอให้สรรพสัตว์ ผู้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด
ทั้งสิ้น อย่ามีเวรต่อกันเลย อย่าพยาบาทปองร้ายกันเลย อย่ามีความทุกข์
กายทุกข์ใจเลย ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น
เกิด (แผ่เมตตา)

ขอให้สรรพสัตว์ จงพ้นจากความทุกข์โดยประการทั้งปวงเกิด (แผ่กรุณา)

ขอให้สรรพสัตว์ อย่าได้ปราศจากและอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติและ
บุคคลที่เป็นที่รัก ที่ตนมีอยู่เกิด (แผ่มุทิตา)

สรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด
มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรม
ดีหรือกรรมชั่วก็ตาม จะเป็นผู้ได้รับผลแห่งกรรมนั้น (แผ่อุเบกขา)

บุญกุศลใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ขออุทิศบุญกุศลเหล่านั้น
แก่เจ้ากรรมนายเวร เทพอารักษ์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลายทั้งปวง มี
มารดา บิดา ครู อาจารย์ เป็นต้น ขอให้ข้าพเจ้าหายจากโรคร้ายไข้เจ็บ
ขออย่ามีโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน ขออย่ามีเวรกับใครเลย ขออย่ามีใครมา
พยาบาทปองร้ายเลย ขออย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้มีความสุข
กายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด (แผ่เมตตาให้ตนเอง)

การบำเพ็ญภาวนาโดยอาศัยหลัก พรหมวิหารธรรม หรือ อปัณณก
ธรรม ช่วยให้บรรลุนิพพาน หรือ อปฺปนาสมาธิ ได้เมื่อจิตมีสมาธิ แม้
แต่ โลภียณาน ก็ช่วยให้สำเร็จในสิ่งที่ตน โลภียะ ได้ ดังกรณีของ พระ
เทวทัต เป็นตัวอย่าง โปรดทำความเข้าใจให้ดีว่า โลภียณานเสื่อมได้

34. คุณประยงค์ ตั้งตรงจิตร กลายเป็นเศรษฐี เพราะรู้จักการใช้คาถา
หลวงพ่อบาน บทที่ว่า

พุท ธะ มะ อะ อุ	นะโม พุทธายะ
วิ ระ ทะ โย	วิ ระ โค นา ยัง
วิ ระ หิง สา	วิ ระ ทา สี่
วิ ระ ทา สา	วิ ระ อิต ถิ โย

พุทธัสสะ มานีมามะ พุทธัสสะ สวาโหมฯ

คาถาบทนี้ จะขลังก็ต่อเมื่อ สวดภาวนาคาถาบทนี้ ก่อนให้ทาน
ขณะให้ทาน หลังให้ทาน และ ภาวนาทุกเวลา ที่ว่างจากภารกิจ ซึ่ง
เป็นคำสั่งของหลวงพ่อบาน ก็หมายความว่า ต้องปฏิบัติตามหลักบุญ
กิริยาวัตถุ 3 ประการ คือ ทาน ศีล และ ภาวนา ให้ครบถ้วนทุกวัน
นั่นเอง คาถานี้จึงจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง ได้รับความสำเร็จในสิ่งที่
ประสงค์ มิใช่ใช้คาถาสักแต่ว่า ว่าตามด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ไม่เคยให้
ทาน ไม่รักษาศีล ไม่เข้าใจในการภาวนา คิดอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เท่านั้น
มันจะสำเร็จได้อย่างไร?



หิริโอตตปปะ

การทำชั่ว เหมือนการเดินทางตามกระแสน้ำ เดินไปได้ง่าย
 ทุกๆ คนพร้อมที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ไปตามกระแสกิเลสอยู่แล้ว
 ถ้าไม่ควบคุมให้ดี ย่อมตกเป็นทาสของกิเลส กระทำการสิ่งต่างๆ ตาม
 อำนาจของความอยากก็จะประสบทุกข์ในบั้นปลาย

การทำดี เหมือนการเดินทางทวนกระแส น้ำ เดินลำบากต้อง
 ใช้ความอดทน ใช้ความมานะพยายามต้องระมัดระวังไม่ให้ลื่นล้ม
 การทำความดีเป็นการทวนกระแสกิเลสในตัว ไม่ทำสิ่งต่างๆ ตาม

อำเภอใจ คำนี้ถึงความถูกความดีเป็นที่ตั้งไม่ยอมเป็นทาสของ
ความอยากเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้ความสุขุมรอบคอบ ใช้ความ
มานะพยายามสูง แต่จะประสบสุขในบั้นปลาย การทำกลางๆ เหมือน
ยืนอยู่เฉยๆ กลางกระแสน้ำ ไม่ซาก็ถูกกระแสน้ำพัดพาไปได้

หิริ

หิริ คือ ความละอายบาป เป็นความรู้สึกรังเกียจ ไม่
อยากทำบาป เห็นบาปเป็นของสกปรกจะทำให้ใจของเราเศร้าหมอง
จึงไม่ยอมทำบาป

● เหตุที่ทำให้เกิดหิริ

๑. คำนี้ถึงความเป็นคน หรือชาติตระกูล “เรา
นี้มีบุญอุตสาหกรรมได้เกิดเป็นคนแล้ว ทำไมจึงจะมาฆ่าสัตว์ ทำไมต้อง
มาขโมยเขากินนั่นมันเรื่องของสัตว์เดียรัจฉาน ทำไมต้องมาแย่ง
ผัวแย่งเมียเขา ไม่ใช่หมู หมา กา ไก่ ในกฏผสมพันธุ์ เรา
นี้มันชาติคน เป็นมนุษย์สูงกว่าสัตว์ทั้งหลายอยู่แล้ว” พอคำนี้ถึงชาติ
ตระกูล หิริก็เกิดขึ้น

๒. คำนี้ถึงอายุ “โธเอ๋ย เราก็ก่อนหน้านี้แล้ว จะมานั่ง
เกี้ยวเด็กสาวๆ คราวลูกคราวหลานอยู่ได้อย่างไร โธเอ๋ยเราก็ก่อน
หน้านี้แล้วจะมาขโมยของเด็กรุ่นลูก รุ่นหลานได้อย่างไร” พอ
คำนี้ถึงวัย หิริก็เกิดขึ้น

๓. คำนี้ถึงความดีที่เคยทำ “เราก็เคยมีความองอาจ กล้าหาญทำความดีมาก็มากแล้ว ทำไมจะต้องมาทำความชั่วเสีย ตอนนี้จะ ไม่เอาละ ไม่ยอมทำความชั่วละ” พอคำนี้ถึงความดี เก่าก่อน หิริก็เกิดขึ้น

๔. คำนี้ถึงความเป็นพหูสูต “ดูซิ เราก็มีความรู้ ขนาดนี้แล้ว รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ รู้สารพัดจะรู้แล้วจะมาทำความชั่วได้อย่างไร” พอคำนี้ถึงความ เป็นพหูสูต หิริก็เกิดขึ้น

๕. คำนี้ถึงพระศาสดา “เราเองก็ลูกพระพุทธเจ้า พระองค์ผู้ทนเหนื่อยยาก ตรัสรู้ธรรมแล้วทรงสั่งสอนอบรมพวกเรา ต่อๆ กันมา เราจะละเลยคำสอนของพระองค์ ไปทำชั่วได้อย่างไร” พอคำนี้ถึงพระศาสดา หิริก็เกิดขึ้น

๖. คำนี้ถึงครูอาจารย์ สถานศึกษา “อ้อ เราก็ศิษย์มี ครูเหมือนกัน ครูอาจารย์สั่งอบรมสั่งสอนมา ชื่อเสียงสถาบันของเรา ก็โด่งดังเป็นที่ยกย่องสรรเสริญ แล้วเราจะมาทำชั่วได้อย่างไร” พอ คำนี้ถึงครูอาจารย์ สำนักเรียน หิริก็เกิดขึ้น

โอดตปปะ

โอดตปปะ คือ ความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำไปแล้ว บาปจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแก่เรา จึงไม่ยอมทำบาป

สังคมทุกแห่งมีกฎหมายห้ามคนกระทำชั่ว หากใครละเมิดกฎหมายก็จะได้รับโทษ กฎหมายเป็นข้อห้ามที่มีไว้เพื่อให้สังคมดำเนินไปอย่างปกติสุข หน่วยงานย่อยๆ ในสังคม เช่น โรงเรียน ก็มีกฎและระเบียบให้นักเรียนปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเรียบร้อยเช่นกัน

การที่คนเราไม่ทำความชั่วหรือความผิดตามกฎหมายหรือระเบียบของโรงเรียนห้ามไว้ นั่น อาจเป็นเพราะเหตุผล ๒ กรณี คือ กลัวถูกลงโทษและติดตาราง หรือมีคนอื่นก็กลัวถูกคนอื่นติเตียนประการหนึ่ง ที่ไม่ทำความชั่วเพราะละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วอีกประการหนึ่ง

การละอายต่อความชั่วนั้น ทางพระเรียกว่า “หิริ” การละอายต่อความชั่ว คือการละเว้นความชั่วเพราะละอายแก่ใจตนเอง มีความสำนึกได้ว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งชั่วไม่ควรทำ การที่ไม่ทำความชั่วมิใช่เพราะกลัวถูกจับหรือกลัวคนเห็น คนที่มีจิตสำนึกทางจริยธรรมนั้น ที่ไม่ทำความชั่วมิใช่เพราะกลัวการถูกลงโทษที่มาจากภายนอก แต่เพราะความรู้สึกภายในยับยั้งไว้ มิใช่เพราะกลัวคนอื่นเห็น แต่เพราะตัวเองละอายที่จะเห็นตนทำเช่นนั้น

ส่วน ความเกรงกลัวต่อความชั่ว นั้น ทางพระเรียกว่า “โอตตปปะ” คนที่กลัวความชั่วนั้น ไม่ยอมทำผิดเพราะกลัวความชั่ว มิใช่กลัวตารางหรือคำติเตียน เขาไม่ทำความชั่วเพราะสิ่งนั้นเป็นความชั่ว เขาเห็นความชั่วเป็นสิ่งโสโครก ไม่อยากเข้าใกล้ เพราะกลัวจะเกิดความสกปรกขึ้นในจิตใจ

สมมติว่ามีนักเรียน ๓ คน เดินอยู่บนถนนแห่งหนึ่ง ถ้า
นักเรียนคนหนึ่งเลี้ยวไปเห็นกระเป๋าสตางค์อยู่บนพื้นถนน จึงหยิบ
ขึ้นมาดู เมื่อเปิดออกก็เห็นเงินหลายพันบาทในนั้น เหตุการณ์นี้
เพื่อนอีก ๒ คนที่เดินไปด้วยกันก็เห็นด้วย นักเรียนคนนั้นจึงชวน
เพื่อนๆ ไปแจ้งความและมอบกระเป๋าสตางค์ไว้ที่สถานีตำรวจ การ
กระทำครั้งนี้เรียกได้ว่าเป็นการละเว้นความชั่ว เพราะการเอาของ
ผู้อื่นมาเป็นของตนโดยไม่มีสิทธิ์ที่ควรได้นั้น เป็นความชั่วอย่าง
แน่นอน และไม่เพียงผิดศีลธรรมเท่านั้น ยังผิดกฎหมายด้วย แต่
กรณีเช่นนี้ เรายังไม่รู้อารมณ์ของนักเรียนคนนั้นในการที่ไม่ทำ
ความชั่ว ซึ่งอาจจะเป็นเพราะมีคนเห็นและกลัวถูกจับจึงไม่กล้า
กระทำก็ได้

สมมติว่ามีเด็กอีกคนหนึ่งเดินไปคนเดียวและพบกระเป๋าสตางค์บนถนน ขณะที่เขาหยิบกระเป๋าสตางค์ขึ้นมาดูไว้ นั้น ไม่มีใคร
เห็นเขาเลย หากเขาประสงค์จะเก็บไว้เป็นของตัวเอง ก็จะไม่มีการมา
ติเตียนหรือไม่มีใครไปบอกตำรวจมาจับ หากเด็กคนนี้มีจิตสำนึกดี
เขาก็จะเอากระเป๋าสตางค์ไปมอบที่สถานีตำรวจ เช่นนี้เรียกว่าเขาละอายใจ
ตนเองที่จะถือเอาสิ่งที่ดีแต่ไม่มีสิทธิ์อันชอบธรรม เขาละอายต่อ
ความชั่ว มิใช่ละอายผู้อื่นใด เพราะแถวนั้นไม่มีใคร เรียกได้ว่า
เขากลัวความชั่ว มิใช่กลัวถูกจับหรือกลัวถูกติเตียน เพราะไม่มี
ใครเห็น คนที่ละอายและกลัวความชั่วนั้นจะไม่ทำชั่ว ไม่ว่าในที่ลับ
หรือที่แจ้ง

ผู้ที่ละอายและเกรงกลัวความชั่วนั้น คือผู้ที่เคารพตนเอง คนที่ไม่กระทำความผิดเพราะกลัวถูกลงโทษนั้น คือคนที่เคารพกฎหมาย แต่คนที่ไม่กระทำความผิดละอายแก่ใจนั้นคือคนที่เคารพตนเอง การเคารพกฎหมายเป็นสิ่งที่ดี แต่จะให้ดียิ่งขึ้นต้องเคารพตนเอง กฎหมายเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้สังคมเป็นปกติสุขได้ คนที่ไม่มีความละอายต่อความชั่วย่อมหาทางหลีกเลี่ยงกฎหมายเสมอ ถ้าไม่มีคนเห็นหรือแน่ใจว่าไม่มีใครจับได้ก็จะยังคิดที่จะทำความชั่วอยู่

คนที่ฉลาดมากๆ หากไม่มีความละอายต่อความชั่วแล้วย่อมหาช่องทางหลีกเลี่ยงกฎหมายได้เสมอ คนที่มีอำนาจก็เหมือนกัน หากไร้หิริโอตตัปปะแล้ว จะทำให้ผู้คนเดือดร้อน เพราะคนเหล่านี้มีกฎหมายอยู่ในมือ อาจใช้กฎหมายข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น หรือคดโกงทุจริตได้ เพราะอำนาจของกฎหมายนั้นอยู่ที่ความกลัวของคน หากคนไม่กลัวกฎหมายเพราะมีกฎหมายอยู่ในมือแล้ว เขาก็จะกล้าทำผิด กฎหมายไม่อาจห้ามเขามิให้ทำผิดได้ แต่หากคนทุกๆ คนในสังคมมีจิตสำนึกทางศีลธรรม คือมีความละอายและเกรงกลัวต่อความชั่วแล้ว เขาก็จะไม่ทำความชั่ว ไม่ว่าเขาจะฉลาดมากหรือน้อย มีอำนาจหรือไม่มีความอำนาจ เพราะคนอย่างนี้เป็นคนหักห้ามใจตนเองและเคารพตนเอง

● เหตุที่ทำให้เกิดโอดต๊ปปะ

๑. กลัวคนอื่นติ “นี่ถ้าเราขึ้นไปขโมยของเขาเข้า คนอื่นรู้จักเอาไปพูดกันทั่ว ชื่อเสียงที่เราอุตส่าห์สร้างมาอย่างดี คงพังพินาศหมดคราวนี้เอง” เมื่อกลัวว่าคนอื่นเขาจะติเอา โอดต๊ปปะก็เกิดขึ้น จึงไม่ยอมทำบาป

๒. กลัวการลงโทษ “อย่าดีกว่า ขึ้นไปฆ่าเขาเข้า บาปกรรมตามทันตำรวจจับได้ มีหวังติดคุกตลอดชีวิตแน่” เมื่อกลัวว่าบาปจะส่งผลให้ถูกลงโทษ โอดต๊ปปะก็เกิดขึ้น จึงไม่ยอมทำบาป

๓. กลัวการเกิดในทุกคติ “ไม่เอาละ ขึ้นไปขโมยของเขา อีกหน้อยต้องไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดียรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย ไม่ทำดีกว่า” เมื่อกลัวว่าจะต้องไปเกิดในทุกคติ โอดต๊ปปะก็เกิดขึ้นจึงไม่ยอมทำบาป

หิริโอดต๊ปปะ หรือความละอายต่อความชั่วและเกรงกลัวความชั่วนี้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก พระพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกบาลธรรม” หรือธรรมที่ค้ำครองโลก เป็นหลักที่จะอำนวยสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกได้อย่างแท้จริง ลำพังเพียงกฎหมายอย่างเดียวไม่อาจทำให้สังคมสงบสุขได้ เพราะหากขาดหิริโอดต๊ปปะแล้ว คนจะตกเป็นทาสของสิ่งเย้ายวน และโอกาสที่จะทำผิดก็เกิดขึ้นได้เสมอ

การอบรมปลูกฝังให้คนมีสำนึกดีชั่ว มีความละเอียดและ
เกรงกลัวความชั่ว เป็นการตัดต้นตอของความชั่วอย่างถึงรากถึง
โคน เพราะการไม่ทำชั่วนั้นอยู่ที่ตัวเองมิให้ผันแปรไปตามสิ่งเฝ้ายวน
ภายนอก

วิธีปลูกฝังhiriโอดตัมปะ

สิ่งคมจะเป็นสุขเมื่อคนทุกคนมีhiriโอดตัมปะ ดังนั้นเรา
แต่ละคนจะต้องปลูกฝังสิ่งนี้ให้แก่ตัวเอง การพัฒนาตัวเองให้เป็นคน
มีhiriโอดตัมปะนั้น เริ่มจากง่าย ๆ ก่อน คือ ฝึกตัวเองให้เคารพ
กฎหมายและระเบียบของโรงเรียนไว้ ข้อนี้ทำไมยากเพราะการละเมิด
กฎหมายและระเบียบนั้นตัวเองต้องถูกลงโทษอยู่แล้ว หัดตัวเอง
ให้กลัวการถูกลงโทษก่อน ถ้าหากจะพยายามหาอุบายหลีกเลี่ยง
กฎหมายและระเบียบ จงระลึกอยู่เสมอว่าท่านอาจจะพลาดพลั้ง
หรือถ้าท่านคิดว่าท่านฉลาดเอาตัวรอดได้ จงนึกว่าอาจมีคนฉลาด
กว่าและจับได้ ถ้าท่านกำลังจะทำผิดเพราะคิดว่าไม่มีใครรู้เห็น จง
จำไว้ว่าความลับไม่มีในโลกนี้

เมื่อฝึกตนให้เป็นคนเคารพและกลัวกฎหมายแล้ว ขั้นต่อไป
ก็ฝึกให้เคารพตนเอง หัดปกครองตนเอง การปกครองตนเอง คือ
การยับยั้งใจตนเองมิให้กระทำผิด จงคิดว่าเราเป็นมนุษย์ซึ่งแปลว่า
ผู้มีใจสูง มนุษย์เท่านั้นที่อาจฝึกให้รู้จักละเอียดต่อความชั่วได้ การ
ฝึกสัตว์เดรัจฉานนั้นฝึกได้ทางเดียวคือ การลงโทษ ถ้าสุนัขตัวโต

ที่บ้านของเราเร่งแกตัวเล็กเสมอ เราฝึกให้มันจะเว้นการวิ่งแกนี้ได้ โดยใช้ไม้ตีมันทุกครั้งที่มีมันเร่งแกตัวเล็ก ในที่สุดมันจะเว้นการวิ่งแกได้ แต่เราไม่อาจสั่งสอนมัน โดยการอบรมจิตใจให้มันเกิด ความละอาย เพราะมันปกครองตัวเองไม่ได้ มันไม่อาจรับการฝึก ให้เคารพตัวเองได้ ฝึกได้ก็แต่การเคาะพไม้เรียว

แต่มนุษย์ประเสริฐกว่าสัตว์ มนุษย์เท่านั้นที่ฝึกให้ละอาย ความชั่วได้ นั่นคือรู้จักยับยั้งชั่งใจมีสำนึกผิดชอบชั่วดี มนุษย์เท่านั้นที่อบรมให้ละเว้นความชั่วและทำความดี เราเกิดมาเป็นคน แล้วควรทำตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทำให้ตนเป็นผู้มีศักดิ์ศรีเหนือกว่าสัตว์เดรัจฉาน หากใช้สติปัญญาไตร่ตรองอย่างนี้แล้ว และเมื่อเคยชินกับการปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบมาแล้ว หลักธรรมข้อนี้ก็จะเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกระทำตามได้ ☸

อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ ประการ

อริยสัจ ๔ ประการนี้ เป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงแสดงไว้อย่างชัดเจนในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ปัจจุบันนี้เรียกว่า “สาธนาถ” ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ที่เราเรียกวันนี้ว่า “อาสาฬหบูชา” พระธรรมเทศนาภักดิ์นี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ปฐมเทศนา” คือ การเทศกัณฑ์แรกของพระพุทธเจ้าหลังจากตรัสรู้แล้ว ปฐมเทศนามีหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกอย่างสมบูรณ์

คำว่า “สัจจะ” แปลว่า ความจริง มี ๔ ประการ คือ

๑. สมมุติสัจ ความจริงโดยการสมมุติ คือความจริงที่ไม่เป็นจริง เพียงแต่เราสมมุติขึ้นเท่านั้น

๒. สภาวะสัจ ความจริงโดยสภาวะ คือความจริงที่เป็นจริง ซึ่งได้มาจากการค้นคว้าวิจัย ทดลองจนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ เป็นต้น

๓. **อันติมสัง** ความจริงขั้นสุดท้าย หมายถึงความจริงที่ได้วิเคราะห์จนถึงที่สุดแล้วไม่มีอะไรจริงยิ่งไปกว่านั้น

๔. **อริยสัง** ความจริงอันประเสริฐทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกองกิเลสทั้งหลายกลายเป็นพระอริยเจ้า

อริยสัง มีความจริงอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑. **ทุกข์** การมีอยู่ของทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ที่ชื่อว่าทุกข์เพราะทนได้ยาก

๒. **สมุทัย** เหตุเกิดทุกข์ ได้แก่ต้นเหตุ คือความทะยานอยาก

๓. **นิโรธ** ความดับทุกข์ ได้แก่ดับต้นเหตุให้สิ้นเชิง

๔. **มรรค** ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่อริยมรรค ๘ ประการ

อริยสังข้อที่ ๑ : ทุกข์

“**ทุกข์**” คือ การมีอยู่ของทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ และตายล้วนเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความกลัวและความผิดหวังล้วนเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของที่รักก็เป็นทุกข์ ความเกลียดก็เป็นทุกข์ ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความยึดติดในชั้นทั้ง ๕ ล้วนเป็นทุกข์

คำว่า “**ทุกข์**” นี้ ตามความหมายทั่วไป ก็หมายถึงความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวดความโศกเศร้า เสียใจ แต่คำว่า **ทุกข์**

ใน อริยสัจข้อที่ ๑ นี้ เป็นความทุกข์ที่แผ่ทั้งทิศทางพุทธศาสนา เกี่ยวกับชีวิตและโลกเอาไว้ ย่อมมีความหมายทางปรัชญาที่ลึกซึ้งกว่า เป็นที่ยอมรับกันว่า คำว่า ทุกข์ ในอริยสัจข้อที่ ๑ นั้น รวมถึงความหมายของทุกข์ตามปกติธรรมดา เช่น ทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวดเข้าไว้ด้วย และรวมถึงความคิดที่ลึกซึ้งเข้าไปด้วยกันด้วย เช่น ความไม่แน่นอน ความว่างเปล่า ความไม่สมหวัง ความไม่มีแก่นสาร เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสทุกข์ไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ตอนที่ว่าด้วยอริยสัจได้แบ่งทุกข์ออกเป็น ๒ ประการ คือ

๑. สภาวะทุกข์ ทุกข์ประจำ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ และความตาย เป็นทุกข์

๒. ปกิณณกทุกข์ ทุกข์จร ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ ร่ำไห้ ร่ำพัน ความผิดหวัง เป็นทุกข์

อริยสัจข้อที่ ๒ : สมุทัย

สมุทัย คือ เหตุเกิดทุกข์ อันเกิดจากตัณหา คือ ความอยากที่มีอยู่ในจิตใจของแต่ละคนทำให้คนเกิดทุกข์ในขณะที่ลัทธิต่างๆ สอนว่า ความทุกข์นั้นเกิดจากพระผู้เป็นเจ้าผู้เป็นใหญ่บนสวรรค์ บันดาลให้มนุษย์เป็นไปต่างๆ กัน แต่พระพุทธเจ้าทรงชี้ไปที่ตัณหา คือ ความอยากเท่านั้นว่าทำให้คนเกิดทุกข์

ตัณหา ๓ ได้แก่

ก. กามตัณหา อยากได้กามคุณ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จัดเป็นกามตัณหา

ข. ภวตัณหา อยากได้ในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็น อย่างใดอย่างหนึ่ง

ค. วิภวตัณหา อยากไม่ให้มี อยากไม่ให้เป็น เช่น อยากหนีภาวะที่คับแคบ

อริยสัจข้อที่ ๓ : นิโรธ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ การสละ การสลัดออก การเข้าใจความจริงของชีวิตนำไปสู่การดับความเศร้าโศกทั้งมวล อันยังให้เกิดความสงบและความเบิกบาน

อริยสัจข้อที่ ๔ : มรรค

มรรค แปลว่า หนทาง หมายถึงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มรรคนี้เป็นทางสายกลางที่เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** เพราะมีทางปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป คือ

๑. ประเภทที่หย่อนเกินไป ร่างกายและจิตใจหมกมุ่น มัวเมาอยู่ในกามารมณ์ เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค**

๒. ประเภทที่ตึงเกินไป มีการทรมานตนให้ได้รับความลำบาก ทุกข์ทรมานอย่างหนักเรียกว่า **อตตกิลมณานุโยค**

การบำเพ็ญทั้งสองวิธีนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงทดลองมาแล้ว
ตอนบำเพ็ญทุกรกิริยาก่อนตรัสรู้ เมื่อทดลองจนถึงที่สุดแล้ว ก็ไม่
พ้นทุกข์จึงได้ค้นพบวิธีปฏิบัติใหม่ ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่หย่อนเกินไป
และไม่ตึงเกินไป เป็นการปฏิบัติอยู่ในสายกลาง ทางสายกลางนี้
เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

- | | |
|-----------------|----------------|
| ๑. ความเห็นชอบ | ๒. ความดำริชอบ |
| ๓. การเจรจาชอบ | ๔. การงานชอบ |
| ๕. เลี้ยงชีพชอบ | ๖. พยายามชอบ |
| ๗. ระลึกชอบ | ๘. ตั้งใจชอบ |

อริยสัจทั้ง ๔ ประการนี้ ถือว่าเป็นหลักคำสอนที่คลุม
ธรรมทั้งหมด โดยเฉพาะทางสายกลางทั้งหมดนี้ เป็นคำสอนของ
พระพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงสายกลางนี้ตลอดมาเป็นระยะเวลา
นาน แก่บุคคลหลายประเภทที่แตกต่างกัน ตามกำลังสติปัญญาและ
ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะเข้าใจและปฏิบัติตามพระองค์ได้
ด้วยการปฏิบัติตามมรรค ๘ ประการ หรือทางสายกลางนี้ต้องทำ
ให้เกี่ยวเนื่องกันครบทุกข้อ แต่ละข้อเป็นทางปฏิบัติที่สัมพันธ์กัน
มรรคทั้ง ๘ ประการนี้ มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การอบรมฝึกฝนตนตาม
หลักสูตรของพระพุทธศาสนาซึ่งมีสาระอยู่ ๓ ประการ คือ

- ก. การประพฤติตามหลักจรรยา (ศีล)
- ข. การฝึกฝนอบรมทางใจ (สมาธิ)
- ค. การให้เกิดความรู้อย่างแท้จริง (ปัญญา)

หลักการรู้ورىยสัจ ๔

การรู้ورىยสัจนั้น จะต้องมืหลักเกณฑ์ในการรู้ที่แน่นอนตายตัว การรู้ورىยสัจที่ถือว่าจบเกณฑ์นั้น จะต้องรู้ ๓ รอบ รู้ในญาณทั้ง ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ เรียกว่า ปริวัติ ครั้งละ ๔ รวมเป็น ๑๒ ครั้ง ดังนี้

รอบที่ ๑ สัจจญาณ คือรู้ว่

๑. ทุกข์ มีจริง ชีวิตคลุกเคล้าด้วยความทุกข์จริง
๒. สมุทัย เป็นเหตุเกิดทุกข์จริง
๓. นิโรธ ความดับทุกข์มีจริง
๔. มรรค เป็นทางไปสู่ความดับทุกข์จริง

รอบที่ ๒ กิจจญาณ คือรู้ว่

๑. ทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้
๒. สมุทัย เป็นสิ่งที่ควรละ
๓. นิโรธ ความดับทุกข์ควรทำให้แจ้งขึ้นในใจ
๔. มรรค ควรบำเพ็ญให้เกิดขึ้น

รอบที่ ๓ กตญาณ คือรู้ว่

๑. ทุกข์ เราได้กำหนดรู้แล้ว
๒. สมุทัย เราได้ละแล้ว
๓. นิโรธ เราได้ทำให้แจ้งแล้ว
๔. มรรค เราได้บำเพ็ญให้เกิดมีครบถ้วนแล้ว ❀

อิทธิบาท ๔

คำว่า อิทธิบาท แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ คือ

๑. **ฉันทะ** ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. **วิริยะ** ความพากเพียรในสิ่งนั้น
๓. **จิตตะ** ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
๔. **วิมังสา** ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

ธรรม ๔ อย่างนี้ ย่อมเนื่องกัน แต่ละอย่างๆ มีหน้าที่เฉพาะของตน

ฉันทะ คือความพอใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่ตนถือว่าดีที่สุดที่มนุษย์เราควรจะได้ ข้อนี้เป็นกำลังใจอันแรกที่ทำให้เกิดคุณธรรมข้อต่อไปทุกข้อ

วิริยะ คือความพากเพียร หมายถึง การการกระทำที่ติดต่อกันไม่ขาดตอน เป็นระยะยาวจนประสบความสำเร็จ คำนี้มีความหมายของความกล้าหาญเจืออยู่ด้วยส่วนหนึ่ง

จิตตะ หมายถึง ความไม่ทอดทิ้งสิ่งนั้นไปจากความรู้สึกของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็นวัตถุประสงค์นั้นให้เด่นชัดอยู่ในใจเสมอ คำนี้รวมความหมายของคำว่า สมาธิ อยู่ด้วยอย่างเต็มที่

วิมังสา หมายถึงความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้รวมความหมายของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่

บุคคลเมื่อประกอบด้วยคุณธรรม ๔ อย่างนี้แล้ว ย่อมประสบความสำเร็จในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ ซึ่งโดยตรงทางหมายถึง ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ที่เรียกว่า **นิพพาน** ส่วนเรื่องอื่นนอกนั้นไม่ถือว่าเป็นเรื่องพิเศษและไม่มีขอบเขตจำกัด เพราะมีปัญหเกี่ยวกับเรื่องนอกเหนือวิสัยธรรมดามาก เช่น เรื่องที่ว่าคนเราอาจมีอายุยืนถึงกัลป์ด้วยอำนาจแห่งอิทธิบาททั้ง ๔ นี้ ซึ่งข้อนี้มิได้มีความหมายขัดกัน ในข้อที่ว่าอิทธิบาท ๔ นี้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้อายุยืนถึงปานนั้นได้หรือไม่ แต่มีปัญหายุ่งยากที่ว่า คนเราจะสามารถเจริญอิทธิบาทให้มากถึงเท่านั้นได้หรือไม่ต่างหาก เพราะฉะนั้น ท่านจึงถือว่าหลักเกี่ยวกับอิทธิบาทนี้ คงมีความหมายไปตามตัวหนังสือ โดยไม่ต้องมีขอบเขตจำกัดว่าอะไรบ้าง สรุปความสั้นๆ ว่าวิสัยของใคร ทำให้เขาเจริญอิทธิบาทได้มากเท่าใด เขาย่อมได้รับผลเต็มกำลังของอิทธิบาทนั้น แม้ในสิ่งที่บางคนถือว่าเป็นของเหลือวิสัยโดยเฉพาะ เช่น การบรรลุนิพพาน

ในที่บางแห่ง ท่านเดิมคำว่า **อิธิปไตย** เข้าข้างท้ายคำเหล่านี้ เป็น ฉันทาธิปไตย วิริยาธิปไตย วิมังสาธิปไตย ไปดังนี้ก็มี แปลว่า ความมีฉันทะเป็นใหญ่ เป็นต้น ซึ่งที่แท้ก็ได้แก่ อิทธิบาท อย่างเดียวกันนั่นเอง แต่ใช้คำที่มีความหมายที่เห็นได้ชัดยิ่งขึ้นว่า ในการทำกิจใดๆ ก็ดี ย่อมมีฉันทะเป็นต้นเหล่านี้เป็นใหญ่ หรือเป็นประธานในความสำเร็จ เป็นการชวนให้สนใจในสิ่งที่เรียกว่า **อิทธิบาท** นี้ยิ่งขึ้น มีพระพุทธภาษิตยืนยันอยู่ในที่หลายแห่งว่า การตรัสรู้อันตรัสมาสัมโพธิญาณของพระองค์เอง สำเร็จได้โดยมีอิทธิบาท ๔ นี่เป็นประธานแห่งการกระทำในลำดับนั้นๆ ฉะนั้น จึงถือว่าเป็นอุปกรณ์อันขาดเสียไม่ได้ในความสำเร็จทุกชนิด ผู้ปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ จึงต้องสนใจเป็นพิเศษ แม้การประกอบประโยชน์ในทางโลก ก็ใช้หลักเกณฑ์อันเดียวกันนี้ได้เป็นอย่างดี โดยเท่าเทียมกัน แม้ที่สุดแต่ในกรณีที่เป็นการทำชั่ว ทำบาป ก็ยังอาจนำไปใช้ให้บรรลุลผลได้ตามที่ตนประสงค์ ฉะนั้น ท่านจึงจัดเป็นหลักธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่งในบรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายนี้ นับว่าเป็นอุปกรณ์ในฐานะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดการปฏิบัติ ดำเนินไปได้โดยปราศจากอุปสรรคตั้งแต่ต้นจนถึงจุดหมายปลายทาง ❀



บุญ

คนไทยหายใจเข้าออกเป็นบุญ นึกถึงการทำบุญอยู่เสมอ ชาติบุญไม่ได้ แต่มักไม่เข้าใจความหมายของ “บุญ” อย่างเช่นเวลาพูดว่า “ทำบุญทำทาน” เรามักเข้าใจว่า ทำบุญ คือ ถวายข้าวของแก่พระสงฆ์ ส่วนทำทาน คือ ให้ข้าวของแก่คนยากคนจน และยังเข้าใจจำกัดแต่เพียงว่าต้องทำกับพระสงฆ์เท่านั้นจึงจะเป็นบุญ

บุญ แปลว่า เครื่องชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด หรือคุณสมบัติที่ทำให้บริสุทธิ์ คำว่า “ทาน” แปลว่า การให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน จะมอบของให้ใคร หรือจะถวายของให้ใครก็เป็นบุญทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียงว่าได้บุญมากบุญน้อยเท่านั้นเอง

ฉะนั้น เวลาพูดว่า ไปทำบุญทำทาน จึงหมายความว่าไปชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยการแบ่งปันสิ่งของ (ทานมัย) ซึ่งเป็นการแบ่งปันให้ใครก็ได้ และการทำบุญก็ไม่ได้มีความหมาย

แคบๆ แต่เพียงแค่การให้ทานบริจาคสิ่งของ แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ทำบุญอย่างมีความหมาย

บุญ มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า “บุญญะ” แปลว่า เครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ บุญเป็นเครื่องจำกัดสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่า **กิเลส** ดังนั้นการทำบุญจึงเป็นการช่วยลดละเลิกความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความมีใจคับแคบ ตระหนี่ถี่เหนียว หวงแหน ยึดติดลุ่มหลงในวัตถุสิ่งของ อันเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ให้ออกไปจากใจ ทำให้ใจเป็นอิสระ พร้อมจะก้าวต่อไปในคุณความดีอย่างอื่น หรือเปิดช่องให้นำเอาคุณสมบัติอันดีงามอื่นๆ มาใส่เพิ่มเติมแก่ชีวิต เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

ขณะเดียวกันบุญก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะน่านุชา คนที่ทำบุญมักเป็นคนน่านุชา เพราะเป็นบุคคลผู้มีคุณธรรม มีความดี บุญทำให้เกิดภาวะน่านุชา แก่ผู้ที่ทำบุญสม่ำเสมอ และเมื่อได้ทำบุญแล้ว จิตใจก็อิมเอิบเป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้งขึ้นไป เป็นความสุขที่ยั่งยืนยาวนาน และเป็นความสุขที่สงบประณีต

ท่านพุทธทาสภิกขุพูดถึงวิธีทำบุญ ๓ แบบ ว่า เปรียบเหมือนกับคน ๓ คน เอน้ำ ๓ ประเภทมาอาบชำระล้างตัว คือ

๑) บุคคลทำบุญเหมือนเอน้ำโคลนมาอาบ คือ คนที่ทำบุญด้วยการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เบียดเบียนสัตว์ ฆ่าวัว ฆ่าควาย ฆ่าเป็ด

ฆ่าไก่ และเอาเนื้อสัตว์เหล่านั้นมาจัดงานบุญเลี้ยงกัน รวมทั้งมี
เลี้ยงสุรายาเมาด้วย จนบางครั้งเกิดการทะเลาะวิวาททำร้ายกัน
เหล่านี้เป็นการทำบุญด้วยการทำบาป เหมือนกับเอาน้ำโคลนมา
ชำระตัว จะสะอาดได้อย่างไร

๒) บุคคลทำบุญเหมือนเอาน้ำเจือด้วยแป้งหอมมาอาบ คือ
คนที่ทำบุญด้วยอุपाทาน ยึดมั่นถือมั่นในบุญเป็นอย่างมาก เมา
สวรรค์ เมาวิมาน เป็นการทำบุญด้วยกิเลสหรือความยึดติดอย่าง
รุนแรง ทำแล้วหวังผลเช่นนั้นเช่นนี้ เหมือนเอาน้ำที่เป็นเครื่องหอม
มาอาบชำระกาย จะสะอาดได้อย่างไร

๓) บุคคลทำบุญเหมือนเอาน้ำสะอาดมาอาบ คือ คนที่ทำบุญ
ด้วยใจสงบร่มเย็น ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้น ว่าเป็นตัวเราของเรา
(อาจจะมีย่างเหมือนกัน แต่ไม่ได้เป็นเหตุจริงจึงให้จิตฟุ้งซ่าน สั่น
ไหว หรือยึดติดเป็นอุपाทาน) เหมือนคนเอาน้ำสะอาดมาอาบ
ย่อมสะอาดกว่าบุคคล ๒ ประเภทแรก

เราทำบุญแล้วเป็นแบบไหน หรือจะเป็นแบบไหน ต้องเลือก
พิจารณาดูให้ดี ๆ

บุญคือการสร้างสรรค์ชุมชน

มีเรื่องเล่าในพระไตรปิฎกว่า ที่หมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่ง
ชาวบ้านกำลังร่วมกันทำงานในชุมชนอย่างขะมักเขม้น มฆมานพ
ช่วยงานอยู่แถวนั้น ก็ทำความสะอาดที่พัก เพื่อเตรียมตัวจะพัก

กลางวัน จนสะอาดเรียบร้อยนำพักผ่อน ต่อมามีคนเห็นว่า จุดที่มฆมาณพทำความสะอาด เป็นสถานที่น่าพักผ่อนก็เข้ามาใช้ มฆมาณพก็ต้องออกไป แต่ไม่โกรธ จากนั้นมฆมาณพ ก็ไปชำระทำความสะอาดที่จุดอื่นต่อ แล้วถูกคนอื่นแย่งเอาที่ไปอีก ก็ไม่โกรธ คงย้ายที่ไปเรื่อยๆ เช่นนี้ พร้อมกับคิดว่าคนเหล่านี้ได้รับความสุข ก็ดีแล้ว เรามีความสุขจากที่ของเราจากการกระทำของเรา การกระทำของเราเป็นการกระทำที่เป็นบุญ บุญนี้จึงให้ความสุขแก่เราด้วย

มฆมาณพทำความสะอาดที่สาธารณะเช่นนี้ เป็นเหตุให้กลับบ้านค่ำมืด เพื่อนบ้านถามว่าไปทำอะไรมา ก็ตอบว่า “ไปทำบุญชำระทางสวรรค์” ต่อมาชายหนุ่มในหมู่บ้านเห็นด้วยกับวิธีการทำบุญแบบนี้ ก็มาช่วยมฆมาณพมากมายรวมเป็นกลุ่มถึง ๓๓ คน

ตัวมฆมาณพเอง ต่อมาก็กลายเป็นหัวหน้ากลุ่มทำบุญ ด้วยการสร้างสรรค์ชุมชน ก็ได้รับความเชื่อถือจากชาวบ้านเป็นอย่างดี เขาจึงชักชวนชาวบ้านให้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันกันและกัน และร่วมกันละเว้นจากอบายมุข สุรายาเมา สิ่งเสพติดและการพนัน จนชาวบ้านหันมาถือศีลกันทั่วหน้า

ยังไม่หมดแค่นั้น ชาวบ้านในหมู่บ้านนี้ยังรวมตัวกันพัฒนา ปรับถนนหนทาง สร้างศาลาที่พักตามทาง ขุดบ่อน้ำ สร้างสะพาน ปลูกไม้พุ่มไม้กอ ไม้ดอกไม้ประดับต่างๆ จนเกิดความสวยงาม

มฆมาณพและเพื่อน ๆ ผู้เป็นนักทำบุญทั้งหลายได้ทำบุญด้วยการสร้างสรรค์ชุมชนเช่นนี้ เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วได้ไปเกิดในสวรรค์ ต่อมามฆมาณพผู้เป็นหัวหน้านักทำบุญ ไปเกิดเป็นท้าวสักกะ คือพระอินทร์ในกาลต่อมา แม้แต่การช่วยกันบริการสถานที่สาธารณะในชุมชนให้เกิดความสะอาด สะดวกสบาย ก็ยังเป็นบุญ การทำบุญจึงสามารถทำได้ไม่จำกัดสถานที่ ไม่จำกัดกาล และยังมีรูปแบบวิธีการที่สร้างสรรค์มากมาย

บุญ ๑๐ วิธี

ตามหลักพุทธศาสนา มีการทำบุญด้วยกัน ๑๐ วิธี เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ ๑๐ ประการ) คือ

๑. **ให้ทาน** แบ่งปันผู้อื่นด้วยสิ่งของ ไม่ว่าจะเป็นใครก็เป็นบุญ (ทานมัย) การให้ทาน เป็นการช่วยขัดเกลา ความเห็นแก่ตัว ความคับแคบ ความตระหนี่ถี่เหนียว และความติดยึดในวัตถุ นอกจากนี้สิ่งของที่เราแบ่งปันออกไป ก็จะเป็นประโยชน์กับบุคคลหรือชุมชนโดยรวม

๒. **รักษาศีล** ก็เป็นบุญ (ศีลมัย) เป็นการฝึกฝนที่จะ ลด ละ เลิก ความชั่ว ไม่ไปเบียดเบียนใคร มุ่งที่จะทำความดี เอื้อเพื่อแผ่แผ่ผู้อื่น เป็นการหล่อเลี้ยงปมเพาะให้เกิดความดีงาม และพัฒนาคุณภาพชีวิตไม่ให้ตกต่ำ

๓. เจริญภาวนา ก็เป็นบุญ (ภาวนามัย) การภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจ และปัญญา ทำให้จิตสงบ ไม่มีกิเลส ไม่มีเรื่องเศร้าหมอง เห็นคุณค่าสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ผู้ที่ภาวนาอยู่เสมอย่อมเป็นหลักประกันว่า จิตจะมีความสงบ ชีวิตมีความสุข คุณภาพชีวิตดีขึ้น สูงขึ้น

๔. อ่อนน้อมถ่อมตน ผู้น้อยอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็แสดงออกในความมีเมตตาต่อผู้น้อย และต่างก็อ่อนน้อมต่อผู้มีคุณธรรม รวมถึงการให้เกียรติ ให้ความเคารพในความแตกต่างซึ่งกันและกัน ทั้งในความคิดความเชื่อ และวิถีปฏิบัติ ของบุคคลและสังคมอื่น เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่น ในความเป็นตัวตน ก็เป็นบุญ (อปจายนมัย)

๕. ช่วยเหลือสังคมรอบข้าง ช่วยเหลือสละแรงกายเพื่องานส่วนรวม หรือช่วยงานเพื่อนบ้าน ที่ต้องการความช่วยเหลือ ก็เป็นบุญ (ไวยาวัจจมัย)

๖. เปิดโอกาสให้คนอื่น มาร่วมทำบุญกับเรา หรือในการทำงาน ก็เปิดโอกาสให้คนอื่น มีส่วนร่วมทำ ร่วมแสดงความคิดเห็น รวมไปถึงการอุทิศส่วนบุญ ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วด้วย ก็เป็นบุญ (ปัตติทานมัย)

๗. ยอมรับและยินดีในการทำความดี (หรือทำบุญ) ของผู้อื่น เป็นการเปิดโอกาสร่วมใจอนุโมทนา ในการทำความดีของผู้อื่น ก็เป็นบุญ (ปัตตานุโมทนามัย)

๘. **ฟังธรรม** ปมเพาะสติปัญญาให้สว่างไสว ฟังธรรมะ ฟังเรื่องที่ดี มีประโยชน์ต่อสติปัญญา หรือมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นความจริง ความดี ความงาม ก็เป็นบุญ (ธรรมสวนมัย)

๙. **แสดงธรรม** ให้ธรรมะ และข้อคิดที่ดี กับผู้อื่น แสดงธรรม นำธรรมะไปบอกกล่าว เผื่อแผ่ให้คนอื่นได้รับฟัง ให้เขาได้รู้จักวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นเรื่องของความจริง ความดี ความงาม ก็เป็นบุญ (ธรรมเทศนามัย)

๑๐. **ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง** และเหมาะสม มีการปฏิบัติ แก้ไขปรับปรุงพัฒนาความคิดเห็น ความเข้าใจให้ถูกต้องตามธรรม ให้เป็นสัมมาทัศนะอยู่เสมอ เป็นการพัฒนาศักยภาพอย่างสำคัญก็เป็นบุญ (ทิฏฐุชกรรม)

ทิฏฐุชกรรม หรือ **สัมมาทัศนะ** เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการทำบุญทุกชนิด และทุกโอกาส จะต้องประกอบและประกอบเข้ากับบุญกิริยาวัตถุข้ออื่นทุกข้อ เพื่อให้งานบุญข้อนั้นๆ เป็นไปอย่างถูกต้องตามความหมายและความมุ่งหมาย พร้อมทั้งได้ผลถูกต้องทาง

บุญและความมุ่งหมายแห่งบุญ ๓ ระดับ

๑. **เราทำบุญก็เพื่อประโยชน์สุขปัจจุบัน** (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) คือ เพื่อให้เกิดลาภบริวาร สถานภาพความเป็นอยู่ ความสุข คำชมเชย สนองตอบกลับมา นั่นคือคุณภาพชีวิตที่ดี เศรษฐกิจที่ดี

และการยอมรับที่ดีจากสังคมรอบข้างที่เราอยู่ ที่สุดท้ายก็เพื่อให้คนเรา รู้จักเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือกันฉันพี่น้อง คนที่เดือดร้อนก็ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ถูกทอดทิ้ง มีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นสังคมที่มีความสุข เพราะคนเราในโลกต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทรต่อกัน จะอยู่แบบตัวใครตัวมันไม่ได้

๒. เราทำบุญเพื่อประโยชน์สุขที่สูงขึ้น (สัมปรายิกัตถะ) นั่นคือในระดับจิตที่สูงขึ้นไป เพื่อเราจะได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตัวเอง ให้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม มีคุณธรรม มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจด้วยศรัทธา ภาวภูมิใจ อิมใจ แกล้วกล้ามั่นใจในชีวิตที่ได้ทำบุญ โดยกินความรวมถึงจุดหมายต่อมาเมื่อละโลกนี้ไปแล้วด้วย

๓. เราทำบุญเพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตถะ) คือ ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมดาของโลกของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตเป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใส ไม่หวั่นไหวไปกับความผันผวนปรวนแปรของชีวิต หรือการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักในชีวิต ไม่ถูกบีบคั้นโดยความยึดมั่นของตนเอง เย็นสว่างไสวโดยสมบูรณ์

ความมุ่งหมายของบุญทั้ง ๓ ระดับนี้ เราจะเห็นได้จากพิธีกรรมทางพุทธศาสนาที่มุ่งประโยชน์ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านวัตถุ หรือความเป็นอยู่ ด้านสังคม ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อ

เพื่อแผ่เกื้อกูลกัน ความสัมพันธ์ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ทั้งหมดนี้ล้วนมีคุณค่าต่อคุณภาพชีวิตและสังคม อันไม่อาจขาดด้านใดด้านหนึ่งไปได้ พุดง่าย ๆ คือ พิธีกรรมทางพุทธศาสนามุ่งให้เกิดประโยชน์ครบถ้วน อย่างเป็นองค์รวมตามความมุ่งหมาย

ประโยชน์ทั้ง ๔ ด้านนี้เรายังเห็นได้จากประเพณีพิธีกรรมของชุมชน เช่น ลอยกระทง บุญบั้งไฟ กล่าวคือ ไม่เพียงแต่มีจุดมุ่งหมายอนุรักษ์ลำนํ้าหรือเพื่อให้ฝนฟ้าตกต้องตามฤดูกาล อันเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่โดยตรงเท่านั้น ยังเอื้อให้เกิดความสนิทสนมกลมเกลียวในชุมชน และมีกิจกรรมทางศาสนาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในชีวิต รวมทั้งมีการปลูกฝังตอกย้ำทัศนคติที่เคารพธรรมชาติ และจิตสำนึกต่อชุมชน ซึ่งล้วนเป็นคติที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

โดยสรุปแล้ว ปุถุชนคนเราทำบุญก็เพื่อ “ตัวเอง” แต่คงดีกว่าถ้าเราทำบุญเพื่อ “พัฒนาจิต” และคงดียิ่งขึ้นไปอีก ถ้าเราทำบุญเพื่อพัฒนา “สติปัญญา” ไปด้วย และคงดีที่สุด ถ้าเราช่วยกันทำบุญทุกรูปแบบ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐) เพื่อช่วยเหลือสังคมให้สงบสุข และดีไปด้วยพร้อมๆ กัน ❀



ความหมายของพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ได้แก่

- เมตตา - ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข
- กรุณา - ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- มุทิตา - ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- อุเบกขา - การรู้จักวางเฉย

คำอธิบายพรหมวิหาร ๔

๑. **เมตตา** : ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุข

เกิดจากการมีทรัพย์สิน ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์สินเพื่อ
การบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขเกิดจาก
การทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น

๒. กรุณา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ
สิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ และ
เกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่า
ความทุกข์มี ๒ กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้ - ทุกข์โดยสภาวะ หรือเกิดจาก
เปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้
ความแก่และความตาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้อง
ประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่ง
รวมเรียกว่า **กายิกทุกข์** ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์
ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวัง
ก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพราก
จากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า **เจตสิกทุกข์**

๓. มุทิตา : ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า “ดี” ในที่นี้
หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดี
เมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความ
เจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้น ไม่มีจิตใจริษยา ความริษยา คือ ความไม่
สบายใจ ความโกรธ ความฟุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี
กว่าตน เช่น เห็นเพื่อนแต่งตัวเรียบร้อยแล้วครุชมเขยก็เกิดความ

ริษยาจึงแก้มองเอาเศษขอลูก โคลน หรือหมึกไปป้ายตามเสื่อทางเกงของเพื่อนนักเรียนคนนั้นให้สกปรกเลอะเทอะ เราต้องหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุกตลก เพราะจะสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายและลึกซึ้ง

๔. อุเบกขา : การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม คือ ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น เราควรมีความปรารถนาดี คือพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

อานิสงส์ความสุขแก่ผู้ปฏิบัติ

คุณธรรม ๔ ประการ นี้ นอกจากความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐแล้ว ยังเป็นอานิสงส์ความสุขแก่ผู้ปฏิบัติถึง ๑๑ ประการ ดังนี้

๑. สุขัง สุขุณฺณิ นอนหลับเป็นสุข เหมือนนอนหลับในสมบัติ
๒. ตื่นขึ้นมีความสุข ไม่มีความขุ่นมัวในใจ
๓. นอนฝัน ก็ฝันเป็นมงคล
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา พรหม และภูติผีทั้งหลาย
๕. เทวดา พรหม จะรักษาให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง
๖. จะไม่มีอันตรายจากเพลิง สรรพาวุธ และยาพิษ

๗. จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์สมาธิเป็นปกติ สมาธิที่ได้ไว้แล้ว
จะไม่เสื่อม มีแต่จะเจริญยิ่งขึ้น

๘. มีดวงหน้าผุดผ่องเป็นปกติ

๙. เมื่อจะตาย จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

๑๐. ถ้ามิได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ ผลแห่งการเจริญพรหม-
วิหาร ๔ นี้ จะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก

๑๑. มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ทรงสมบัติ วิปัสสนา
และทรงศีลบริสุทธิ์

* คนที่มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์ ศีลย่อมบริสุทธิ์

* คนที่มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์ ย่อมมีฉันท
สมาบัติ

* คนที่มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์ เพราะอาศัยใจ
เยือกเย็น ปัญญาก็เกิด *



คำสอน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธโอวาท
ในโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ข้อ คือ

๑. การไม่ทำชั่วทั้งปวง (สพฺพปาปสฺส อภินฺน)
๒. การทำกุศลคือความดีให้พร้อม (กุสลสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺส)
๓. การทำจิตให้ผ่องแผ้ว (สจิตฺตปริโยทปนํ)

๑. การไม่ทำชั่วทั้งปวง (สพฺพปาปสฺส อกรรม)

ความชั่วมีหลายอย่าง แต่ที่เป็นมูลรากเรียกว่า อกุศลมูล พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๓ อย่าง คือ โลก โกรธ หลง เมื่อ ๓ อย่างนี้แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้ความชั่วอื่นๆ ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดมีอยู่แล้วเจริญยิ่งขึ้นไป เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ละเสีย

(๑.๑) การละความโลภ

๑. ความโลภอย่างหยาบ เช่น โลภอยากได้ของผู้อื่นโดยไม่ชอบธรรมต้องโกงหรือแย่งชิงเขาเป็นต้น พวกเด็กเล็กๆ เป็นกันมาก ยกตัวอย่าง เด็กที่เห็นของเล่นของเพื่อนที่ตัวเล็กกว่า แย่งของเขามาเป็นของตน ในผู้ใหญ่ก็มีเหมือนกัน แต่ไม่ค่อยทำซึ่งหน้า มักทำอย่างลับๆ ทั้งนี้เพราะความละอายบ้าง เพราะเกรงกลัวโทษทางกฎหมายบ้าง

วิธีสอนให้เด็กละความโลภแบบนี้ก็คือลองถามแกดูว่า ถ้าเป็นของของแก มีใครมาแย่งชิงไปแกพอใจไหม ? แกโกรธไหม ? ถ้าเด็กบอกว่าไม่พอใจและโกรธ ก็บอกว่า เมื่อเราไปแย่งของเขา เขาก็ไม่พอใจและโกรธเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จงเว้นการแย่งชิงของของผู้อื่น ในผู้ใหญ่ก็พูดทำนองนี้ แต่เน้นเรื่องเกียรติให้มาก เพราะผู้ใหญ่นิยมสงวนท่าทีและรักเกียรติ โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มจะเป็นผู้ใหญ่มักมีความรู้สึกในเรื่องเกียรติสูง

๒. ความโลภอย่างกลาง คือความไม่รู้จักพอ ความไม่รู้จักประมาณในการแสวงหาในการได้ แสวงหาและอยากได้เกินจำเป็น ท่านมหาตมะคานธีกล่าวว่า ตามมติของท่านการสะสมทรัพย์ไว้เกินจำเป็น เป็นการขโมย ชื่อนี้อธิบายได้ว่า ทรัพย์สมบัติในโลกเป็นของกลางเป็นของโลก มีไว้เพื่อคนในโลก ใครที่สะสมถือกรรมสิทธิ์ไว้เป็นส่วนตัวมากเกินไป ย่อมทำให้ผู้อื่นขาดแคลนยากในการแสวงหาและบริโภคใช้สอย ผู้มีปัญญามองเห็นความจริงว่า การสะสมทรัพย์มีคุณค่าน้อยกว่าการสะสมปัญญาและคุณธรรม ไม่ต้องแย่งกับใคร มีให้อย่างเหลือเฟือ เป็นคุณค่าภายใน เป็นคุณค่าแท้ บางคนสะสมที่ดิน สะสมไว้ทำไมมากมาย ควรคิดถึงคนอื่น ซึ่งเขาไม่มีที่ดินบ้าง

ด้วยเหตุนี้จึงควรสะสมทรัพย์ภายนอก แต่พออาศัยกินอาศัยใช้ แล้วใช้เวลาส่วนใหญ่ในการสะสมปัญญาและคุณงามความดี เพราะปัญญาและคุณงามความดีติดตามตัวเราไปได้ทุกหนทุกแห่ง ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ส่วนทรัพย์สินนั้นติดตามไปในปรโลกไม่ได้ ยังจะนำอันตรายมาให้ในชาตินี้อีกด้วย การคิดได้เช่นนี้เป็นอันละความโลภขั้นนี้ไปในตัว

๓. ความโลภอย่างละเอียด หมายถึงความติดใจหมกมุ่น พัวพันในทรัพย์สินของตน หวงแหน เฝ้าพิทักษ์รักษาเอาใจจดจ่อจนไม่เป็นอันหลับอันนอนหรือไปไหนไม่ได้ มีความตระหนี่เหนียวแน่นอย่างยิ่ง ความโลภอย่างละเอียดนี้ แก้ได้ด้วยการพิจารณาเนื่องๆ

ถึงโทษของความหวงแหนติดพันว่าเป็นสนิมของใจ ทำตนให้ตก
เป็นทาสของสิ่งที่มี ก็จะลดความโลภชนิดนี้ลงได้บ้าง

(๑.๒) การละความโกรธ

วิธีละความโกรธที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ดำรงทั้งหลายทั้งทาง
จิตวิทยาและทางศาสนาได้พูดถึงไว้มาก พอสรุปได้ดังนี้

๑. ให้พิจารณาถึงโทษของความโกรธ เช่น ความโกรธ
ทำให้ร่างกายผิดปกติ การไหลเวียนของโลหิตไม่สม่ำเสมอ ทำให้
หัวใจเต้นแรง ไม่หิวอาหารและทำให้อาหารไม่ย่อย เป็นเหตุให้
ท้องขึ้นท้องเฟ้อ เป็นต้น

นอกจากนี้ความโกรธยังทำให้แสดงอาการหยาบคายกระด้าง
ไม่สุภาพอย่างที่เคยเป็นในเวลาลปกติ ทำให้เสียบุคลิก ลดเสน่ห์ใน
ตัวเอง เพราะความโกรธอาจทำให้ฆ่าคนได้ อันเป็นโทษทั้งในปัจจุบัน
และอนาคต

๒. เห็นอกเห็นใจและให้อภัย พิจารณาเนื่องๆ ว่า คน
เราเกิดมาไม่เหมือนกัน มีวาสนาบาปมีมาต่างกัน สิ่งแวดล้อมไม่
เหมือนกัน การศึกษาอบรมก็ต่างกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมเป็นการยาก
ที่จะเป็นไปอย่างใจเรา บางที่เราอยากมากเกินไปหรือเปล่า คือ
อยากให้เขาเป็นอย่างที่เราต้องการจะให้เป็น แต่เขาเป็นไม่ได้
เพราะเขาไม่ใช่เรา แม้ตัวเราเองก็ยังไม่สามารถทำอะไรได้อย่างที่
ต้องการทุกครั้งไป

๓. **แผ่เมตตา** ข้อนี้หมายความว่า หัดแผ่เมตตาบ่อยๆ การแผ่เมตตาคือการสำรวมใจให้สงบแล้วบริกรรม คือนึกในใจว่า สัตว์ทั้งหลาย บุคคลทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์เกิด อย่าได้เบียดเบียนกัน ขอให้มีความสุขโปร่งใจ อย่าได้คับแค้นใจ อย่าว่าแต่เพียงปาก ขอให้จิตใจของเราอ่อนโยน ปราศจากความทุกข์แก่เราจริง ๆ

๔. **ลองนึกถึงจริยาของพระพุทธเจ้าทั้งในชาติอดีต และชาติสุดท้ายของพระองค์ท่าน** ว่าท่านถูกเบียดเบียนใส่ร้าย บ้ายสืออยู่มิใช่น้อย แต่พระองค์ท่านก็มีพระทัยสงบ ไม่โกรธ ไม่เกลียดผู้เบียดเบียน มีแต่หวังประโยชน์สุขแก่เขา เราจึงเคารพนับถือท่านเหลือเกิน

๕. **ลองนึกถึงความสัมพันธ์อันยาวนาน** ข้อนี้หมายความว่า ในสังสารวัฏอันยาวนานที่เราเวียนเกิดเวียนตายอยู่นี้ คนเราเคยเป็นอะไรๆ กันมามาก อาจเคยมีความสัมพันธ์เป็นพ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยา กันมาในอดีต ชาติใดชาติหนึ่ง คนที่เรา กำลังโกรธอยู่ เดียวนี้ อาจเคยเป็นมารดาหรือบิดาของเรา เคยลำบากยากเข็ญ เป็นนักหนา เพื่อถนอมชีวิตเรา หรืออาจเคยสละชีวิตเพื่อเรา

๖. **สงเคราะห์เอื้อเฟื้อ** การสงเคราะห์เอื้อเฟื้อกันเล็กน้อยๆ จะช่วยให้มีสัมพันธ์ไมตรีต่อกันดีขึ้น การให้เป็นเครื่องสमान ไมตรีและเป็นเครื่องผูกมิตร ทำให้จิตใจของอีกฝ่ายหนึ่งอ่อนโยน และจิตของเราก็อ่อนโยนลงด้วย

๗. ลองนึกแยกธาตุ พิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่ามนุษย์เราประกอบด้วยธาตุ ๔ หรือธาตุ ๖ กล่าวคือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ เราโกรธอะไร? โกรธธาตุ ๔ โกรธทำไม? โกรธไปก็แค่นั้น ไม่มีอะไรดีขึ้น อีกไม่นานทั้งเขาและเราก็จะตายจากกันไป ทำให้สบายดีกว่า

เมื่อคิดได้ดังนี้ เข้าใจว่าความโกรธคงระงับลง หมั่นพิจารณาเนื่องๆ ก็จะลดความโกรธที่เกิดขึ้นแล้วได้ อันที่จริงบางทีที่เราโกรธก็เพราะถือนั่นถือนี้ ถือตัวถือตน ว่าเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ คิดแล้วก็เจ็บใจ ที่เจ็บใจก็เพราะนำมาคิด ถ้าไม่คิดเสียก็ไม่เจ็บใจและหมดเรื่อง

(๑.๓) การละความหลง

ความหลง คือความไม่รู้ตามจริง ความเขลา ความมืดของดวงจิต ที่ว่าไม่รู้ตามเป็นจริงนั้น คือรู้ไปเสียอีกอย่างหนึ่งจากความเป็นจริง

เมื่อเป็นดังนี้จึงทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนขึ้น คือทำให้เห็นผิด เข้าใจผิด สำคัญมันหมายผิด เห็นดีเป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นสิ่งที่เป็นสาระว่าไม่เป็นสาระ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นสาระ กลับเห็นว่าเป็นสาระ ดังนี้เป็นต้น เรียกว่าความหลง ที่หลงเพราะขาดปัญญา ขาดโยนิโสมนสิการ คือ ความรอบรู้ และความรอบคอบ

เมื่อสาดแสงสว่างคือปัญญาเข้าไปความมืดก็หายไป ความหลงผิดก็ย่อมหายไปด้วย เหมือนอย่างว่าคนยืนอยู่ในที่มืดมอง

อะไรๆ เห็นไม่ถนัด จึงทำให้เข้าใจผิด เห็นผิดไปจากความเป็นจริง เช่น อาจเห็นกิ่งไม้เป็นแขนของผี เห็นดอกไม้เป็นหัวผี เป็นต้น

แต่พอแสงสว่างเข้าไปก็ให้เห็นตามเป็นจริง ข้อนี้ฉันใด ในชีวิตคนก็เหมือนกัน เพราะใจมืดด้วยกิเลสต่างๆ จึงทำให้เห็นผิด เข้าใจผิด พอแสงสว่างคือปัญญาเกิดขึ้น ทำลายโมหะได้ ก็ย่อมเห็นตามเป็นจริง

การพัฒนาจิตและปัญญาให้เจริญจึงเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการทำลายโมหะ พระพุทธองค์ตรัสว่า ความหลงก่อให้เกิดโทษ นานาประการ โมหะทำให้จิตฟุ้งซ่าน เร่าร้อน เมื่อใดความหลงครอบงำบุคคล เมื่อนั้นเขามีแต่ความมืด

เด็กๆ มีโมหะมาก ยังไม่ได้อบรมจิตและปัญญา จึงขาดเหตุผล คิดเอาแต่อารมณ์ตัว ผู้ใหญ่ที่อบรมจิตและปัญญาแล้ว โมหะย่อมน้อยลง ดำเนินชีวิตตามเหตุผลมากขึ้น ส่วนผู้ใหญ่ที่ไม่ได้ อบรมจิตและปัญญาก็คงเหมือนเด็กที่อายุมากขึ้นเท่านั้นเอง และดูน่ารำคาญกว่าเด็กจริงๆ เสียอีก

โลก โกรธ หลง ทั้ง ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในฐานเป็นอกุศลมูล คือ รากเหง้าของอกุศล ต้นเค้าของความชั่ว เมื่อโลก โกรธ หรือหลงเกิดขึ้น อกุศลอื่นที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญมากขึ้น

ขอให้ลองพิจารณาดูเถิด ไม่ว่าความชั่วใดๆ ที่เกิดแก่ตัวเรา หรือสังคม ย่อมต้องมีกิเลส ๓ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นมูลอยู่

ทั้งนั้น ถ้าโลก โกรธ หลงเบาบางลง ความทุกข์และเรื่องยุ่งต่างๆ ก็เบาบางลงด้วย ความทุกข์ก็ลดน้อยลงด้วยเหมือนกัน

๒. การทำกุศลคือความดีให้พร้อม (กุศลสุปปสมปทา)

เมื่อละชั่วได้แล้ว ถ้ายังไม่ทำความดี ชีวิตก็ยังพร่องอยู่ยังมิได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ซึ่งเขาเหล่านั้นได้ทำประโยชน์ให้แก่เราโดยตรงบ้าง โดยอ้อมบ้าง คนเราทุกคนเกิดมาพร้อมด้วยหนี้บุญคุณของผู้อื่น มีมารดาบิดาเป็นต้น

จึงต้องทำความดีเพื่อใช้หนี้สังคม จริงอยู่ การละความชั่วได้นั้นเป็นความดีอย่างหนึ่ง แต่ชีวิตจะไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่ทำความดีด้วย ดังกล่าวแล้ว

(๒.๑) วิธีสร้างความดี

การทำความดีนั้นต้องมีวิธีทำหรือวิธีสร้าง ต่อไปนี้เป็นวิธีการบางอย่างในการทำความดี ซึ่งมีอย่างน้อย ๒ วิธี คือ

๑. พยายามให้กุศลจิตเกิดขึ้นบ่อยๆ ด้วยมนสิการถึงคุณความดี หรือพิจารณาถึงคุณค่าของความดี

๒. เมื่อกุศลจิตคือความคิดที่จะทำความดี (ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง) เกิดขึ้นแล้วให้รีบทำทันที เพราะถ้ายังลังเลรีรออยู่ จิตใจจะโน้มไปในบาปหรือในความชั่ว กล่าวคืออาจกลับใจไม่ทำเสีย

ข้อความทั้ง ๒ ดังกล่าวมา สมกับพระพุทธภาษิตที่ว่า “อภิตถเรถ กลฺยาณ ปาปา จิตฺตํ นิวารเย ทนฺธิ หิ กรโต ปุณฺณํ ปาปสุมิ รมตี มโน” แปลว่า “ควรรีบทำความดี ควรห้ามจิตเสียจากบาป”

เมื่อทำความดีซ้ำๆ หรือมัวล้งเล็รออยู่ ใจย่อมยินดีในความซ้ำๆ ทั้งนี้เพราะจิตใจของคนเรากล้าบกลอกแปรปรวนเร็ว เดียวจะเอาอย่างนั้น เดียวจะเอาอย่างนี้ ตามไม่ค่อยทัน เพราะความนึกคิดของคนนั้นไม่เที่ยง มีเหตุปัจจัยปรุง เมื่อเหตุปัจจัยปรุงให้ดีก็ดีไปชั่วคราว พอเปลี่ยนเหตุปัจจัยใหม่ คือได้เหตุปัจจัยชั่วก็กลับเป็นชั่วเสียอีก น่าเบื่อหน่าย

พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านจึงฝึกทำใจของท่านให้มั่นคง แจ่มใส จนเหตุปัจจัยๆ อะไรๆ ทำให้แปรปรวนไม่ได้ สงบอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องขึ้นๆ ลงๆ เหมือนเด็กๆ ที่ประเดี๋ยวก็หัวเราะ ประเดี๋ยวก็ร้องไห้

(๒.๒) วิธีรักษาคุณความดี

การรักษาคุณความดีเป็นภาระอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ และตามความรู้สึกของข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นภาระอันมีเกียรติยิ่ง การกระทำสิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นการกระทำเพื่อรักษาความดีก็รู้สึกว่าเป็นการกระทำที่มีเกียรติ แม้จะทุกข์ยากลำบาก และขมขื่นบ้างก็มีความชื่นใจแอบแฝงซ่อนเร้นอยู่ด้วย

การทำความดี ยังง่ายกว่าการรักษาคุณความดี เปรียบเหมือน การมีลูกง่ายกว่าการเลี้ยงดูบำรุงรักษา ลูกบางคนทำความดีมาเกือบ ตลอดชีวิต พอรักษาคุณความดีไว้ไม่ได้สักครั้งสองครั้งก็กลายเป็น คนเสีย และคนก็มักพูดถึงตรงเสียนั้น แง่งอย่างดีทั้งหม้อใหญ่ พอ แผลงวันลงไปนอนตายอยู่สักตัว ผู้ที่จะมาซื้อกินก็รังเกียจ มีแต่ เจ้าของแก่งเท่านั้นที่จะหาทางแก้ไข เช่น ตักแผลงวันทิ้งแล้วต้ม ให้เดือดใหม่

ชีวิตของคนก็เหมือนกัน มีดีมาก มีชั่วเพียงเล็กน้อย คน ทั้งหลายก็เพ่งมอง และพากันรังเกียจตรงชั่วเล็กน้อยนั้นแหละ ผีขาวทั้งผืนมีจุดดำอยู่นิดเดียวก็มองเห็นเป็นดำหนิและเห็น เด่นชัดมาก ชีวิตของคนก็เหมือนกันยิ่งบริสุทธิ์ผุดผ่องมากเท่าใด ข้อบกพร่องเล็กน้อยคนก็ยิ่งมองเห็นได้ง่าย เพราะฉะนั้น การรักษา คุณความดีจึงเป็นของยากอย่างยิ่ง พระอริยเจ้าทั้งหลายจึงพยายาม ทำความดีชนิดที่ไม่ต้องเป็นภาระก่วงลပ်กับการรักษาอีกต่อไป สิ่ง ที่ จะมาทำลายความดีก็คือความชั่ว สิ่งที่จะให้ทำความชั่วก็คือกิเลส การทำลายกิเลสจึงเท่ากับทำลายบ่อเกิดของความชั่ว เมื่อกิเลสสิ้น แล้ว จึงไม่ต้องก่วงลပ်กับเรื่องการรักษาความดีอีกต่อไป เป็นการ ปลดเปลื้องภาระอันยิ่งใหญ่ เป็นความสงบสุขอันยิ่งใหญ่

คราวนี้ ปัญหาว่า อะไรคือเครื่องมือในการรักษาคุณความดี คำตอบก็คือความไม่ประมาท กล่าวคือการมีสติระวังอยู่เสมอ ไม่นิ่ง นอนใจ ไม่ว่างใจ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกขุ วิสุทธสมา

ปาที อปฺปตฺโต อาสวภยํ” แปลว่า “**เมื่อยังไม่ถึงความสิ้นกิเลส
ก็อย่านอนใจ**”

ความชั่วที่จะมาทำลายความดีนั้นมักเกิดจากความนอนใจ หรือความประมาทว่าไม่เป็นไร รู้ว่าน้อยๆ ของเรืออาจทำให้เรือ จมได้ ไฟน้อยๆ อาจเผาเมืองได้ เพราะฉะนั้นผู้รักษาเรือ รักษาเมือง จึงไม่ควรประมาท ควรรีบอุดรูรั่วและดับไฟต้นน้อยที่จะเป็นอันตราย นั้นเสีย เรื่องเล็กๆ น้อยๆ อาจลุกลามใหญ่โตเป็นสงครามกลาง เมืองได้แบบ “**น้ำผึ้งหยดเดียว**” ผู้ต้องรักษาความสามัคคีจึงต้อง ระวังเรื่องเล็กๆ น้อยๆ โดยไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็น มลทินของผู้รักษา มองในทางตรงกันข้ามว่า ความไม่ประมาทเป็น คุณธรรมของผู้รักษา รวมความว่าเป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของ คนเราที่จะต้องรักษาคุณความดีที่ได้ทำไว้แล้ว และควรจะต้องถือ เป็นหน้าที่อันมีเกียรติ ใครเขาจะมาทำอะไรให้อย่างไร ซึ่งบางที อาจทำให้เราเสียได้เหมือนกัน แต่ถ้าเราถือว่าเป็นหน้าที่ของเรา ที่จะต้องรักษาคุณความดี เราก็จะรักษาคุณความดีไว้ได้

วิธีสร้างความดี เป็นเรื่องยิ่งใหญ่ในชีวิตมนุษย์ ผู้ที่รู้จัก ความดีและความชั่วแล้ว แต่ถ้าไม่รู้จักสร้างความดีหลีกหนีความชั่ว ก็สร้างความดีไม่สำเร็จ เหมือนคนที่รู้ว่าตักนั้นคืออะไร ประกอบ ด้วยอะไรบ้าง แต่ถ้าไม่รู้จักวิธีสร้างก็ไม่อาจสร้างตักให้สำเร็จได้ สร้างแล้วพังๆ ในที่สุด ก็อ่อนใจเลิกสร้างไปเอง

๓. การทำจิตให้ผ่องแผ้ว (สติตตปริโยทปนั)

กิเลสเป็นสิ่งเศร้าหมองของจิตใจ จิตผ่องใสอยู่ตามธรรมชาติ
ดังพระพุทธพจน์ว่า “ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ อาคณฺตุเกหิ
อุปกฺกิลเลเสหิ อุปกิลิฏฺฐํ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผ่องใส
แต่เศร้าหมองไปเพราะกิเลสที่จรมา”

เปรียบเหมือนน้ำสะอาด แต่เศร้าหมองเพราะสิ่งปนเปื้อน
เมื่อนำสิ่งปนเปื้อนออกแล้วน้ำก็กลับใสสะอาดดังเดิม การทำจิตให้
บริสุทธิ์แท้จริงจึงต้องมุ่งไปที่การกำจัดกิเลส ความโลภ ความโกรธ
และความหลง เป็นกิเลสสำคัญที่เป็น อุกุศลมูล คือ รากเหง้าของ
อกุศล เพราะเมื่อ ๓ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งมีแล้ว ก็จะทำให้
อกุศลอื่นๆ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว ก็เจริญมากขึ้น

ใครจะมีอุตมคติอย่างไรก็ตามเกิด แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรลืม
คือ อุตมคติในกำจัดและทำลายกิเลส มนสิการ (ทำในใจ) อยู่เสมอ
ว่า เราเกิดมาเพื่อกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นหรือพัฒนาตนไปสู่ความดี
จนถึงที่สุด คือไม่มีความชั่วหลงเหลืออยู่เลย คนไทยโบราณเข้าใจ
เรื่องนี้ดี เราจะเห็นคำอธิษฐานอันเป็นอุตมคติของท่านปรากฏอยู่
ทั่วไปที่สาธารณสถาน โบราณวัตถุที่สร้าง เมื่อท่านรักษาศีลให้ท่าน
ก็จะมีคำอธิษฐานอันเป็นอุตมคติว่า

ขอบุญนี้หรือทานนี้ จงเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ (กิเลส)
จงเป็นปัจจัยให้ได้นิพพาน (การดับกิเลส) อิหํ เม ทานํ อาสวกุ-
ขยาวหํ โหตุ, นิพพานปจฺจโย โหตุ ดังนี้

นอกจากนี้ยังมีใจเผื่อแผ่ถึงสรรพสัตว์ทั่วหน้า ด้วยการอุทิศ ส่วนกุศลที่ตนทำแล้วให้แก่สัตว์ทั้งหลายทุกหมู่เหล่า ผีก็อวยชัย ให้เป็นผู้ไม่เห็นแก่ความสุขของตนเพียงผู้เดียว

การสละกิเลสเป็นภารกิจอันสำคัญของมนุษย์ทุกคน เพราะ การเกิดมาแต่ละชาติก็เพื่อพัฒนาตนให้ถึงขั้นสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่ จะทำได้ ในที่สุดแห่งการพัฒนาก็คือมีความดีล้วนๆ ไม่มีความชั่ว หลงเหลืออยู่เลย ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เหมือนเมล็ด พืชที่พัฒนาดีที่สุกกี้มีแต่เนื้อล้วนๆ ไม่มีเมล็ด เช่น มะละกอ มะม่วง หรือทุเรียน ที่พัฒนาถึงที่สุดแล้ว เนื้อมากและดี เมล็ดลีบเพราะไม่ ขึ้นอีก เป็นการพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเช่นเดียวกัน

เพื่อขำระจิตให้บริสุทธิ์นี้ ควรทำจิตให้สงบก่อนอันท่านเรียก ในภาษาธรรมว่า อุปสมะ (ความสงบจิต) หรือทำจิตให้สงบปราศจาก ความวุ่นวายทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความวุ่นวายอันเกิดจาก กิเลสมี โลก โกรธ หลง เป็นต้น

ความสงบนั้นไม่ใช่ความอยู่เฉย หรือที่เรียกในภาษาอังกฤษว่า Inactive แต่ความสงบทำให้คนแอ็คทีฟมากที่สุด ความฟุ้งซ่าน อันตรงกันข้ามกับความสงบต่างหากเล่าที่ทำให้คนเกียจคร้าน จับจด ทำอะไรไม่เป็นล่ำเป็นสัน เมื่อมีความสงบใจเกิดขึ้นในบุคคลใด เขา ย่อมทำและพูดด้วยความสงบ ทำให้ชีวิตของเขาสดชื่นอยู่เสมอ เหมือนต้นไม้หรือพืชพันธุ์ที่ได้น้ำได้อาหารดีย่อมสดชื่น ตรงกันข้าม กับต้นไม้หรือพืชพันธุ์ที่ขาดน้ำขาดอาหารย่อมเหี่ยวแห้งอับเฉา

ภาวะชีวิตที่สดชื่นของบุคคล ทำให้สามารถเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ปัญหาชีวิตและความลึกลับต่าง ๆ ของธรรมชาติเราสามารถเข้าใจได้โดยผ่านทางความสงบนี้เอง แต่ความสงบนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ความสงบแท้และความสงบเทียม ความสงบแท้ให้ความสุขแท้ ความสงบเทียมให้ความสงบอย่างเทียม ความสงบแท้คือความสงบอันเกิดจากการได้ทำคุณงามความดี การสร้างบุญกุศล

ความสงบอันเกิดจากใจที่เป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว หรือความสงบอันเกิดจากการเอาชนะกิเลสได้ ดับกิเลสได้ แม้เพียงชั่วคราว ชั่วคราว จนถึงดับกิเลสได้ถาวร เป็นสันติสุขถาวร (Eternal Peace หรือ Lasting Peace) ส่วนความสงบเทียมนั้นคือ ความสงบเพราะการสนองความต้องการที่พลุ่งขึ้น พุ่งขึ้นได้เป็นคราว ๆ ไป สมองได้คราวหนึ่งก็สงบไปคราวหนึ่ง แล้วพลุ่งขึ้นอีก พุ่งขึ้นอีก การพุ่งขึ้นพลุ่งขึ้นในครั้งหลัง ๆ จะรุนแรงหนักหน่วงยิ่งกว่าครั้งก่อน ๆ เสียอีก จะต้องคอยสนองความอยาก ความปรารถนาที่น้อยอยู่รำไป เหมือนเติมเชื้อไฟ ซึ่งในระยะแรกดูท่าจะสงบลงเพราะเชื้อยังสดอยู่ แต่พอเชื้อแห้งเกรียมลุกไหม้ดีแล้ว ไฟก็จะไหม้แรงยิ่งขึ้นทุกคราวไป

ความสงบเทียม ทำให้เกิดความสุขอย่างเทียม เหมือนความสุขของคนไข้ที่ได้กินของแสลง ส่วนความสงบแท้ก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้ เหมือนความสุขของคนไข้ที่ได้กินยาอันเหมาะสมแก่โรค ยานั้นเข้าไปตัดโรค ทำให้โรคหายขาดไป ทุกขเวทนอันเกิดจากโรค

หายขาดไป อันที่จริง ความดีนรณของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็เพื่อรองรับหรือสนองความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง จะทรมนทรมายอยู่ตลอดเวลาที่ยังสนองความต้องการไม่ได้ เมื่อสนองความต้องการได้ครั้งหนึ่ง ความทรมนทรมายก็สงบลง เรียกว่าความสุข

ความสงบขั้นสูงสุดที่เรียกกันว่า นิพพาน นั้น จึงเป็นความสุขอันสูงสุด เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่มีความสุขใดเหนือความสงบ คือ พระนิพพาน นิพพานจึงเป็นความสุขอย่างยิ่ง (นิพพานํ ปรมํ สุขํ)

นิพพานก็คือความดับกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็นเรื่องๆ ไป นี่หมายถึงนิพพานของพระอริยะตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป กิเลสอันใดที่ท่านจะได้แล้ว กิเลสอันนั้นไม่เกิดขึ้นอีกหรือไม่กำเริบอีก บางที่ท่านก็ใช้คำว่า “วิมุตติ” แทน “นิพพาน” อย่างในพระสูตรบางแห่งท่านกล่าวว่า “ความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบ (อกุปฺปา เม วิมุตฺติ) ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเรา ภพใหม่ไม่มีแก่เรา”

เมื่อใช้คำว่า วิมุตติ แทน นิพพาน วิมุตติคือความหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวของปุถุชน ก็มีเรียกว่า ตถังควิมุตติ หลุดพ้นด้วยองค์ธรรมนั้นๆ เช่น หลุดพ้นจากพยาบาทด้วยธรรม คือ เมตตา เมื่อใดมีเมตตาประจําใจ เมื่อนั้นพยาบาทไม่มี

การหลุดพ้นจากกิเลสของผู้ได้ฌานก็มีเรียกว่า วิกขัมภณวิมุตติ ข่มกิเลสได้ด้วยอำนาจฌาน เหมือนคนเป็นโรคกินยาคุมไว้ได้ไม่กำเริบ แต่พอหมดฤทธิ์ยาโรคก็กำเริบต่อไป ต้องมียาอีกชนิดหนึ่ง

ที่สามารถเข้าไปตัดโรคได้จึงหายขาดไม่ต้องคุมอีกต่อไป นั่นคือ
สมุจเฉทวิมุตติ หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ได้แก้ความหลุดพ้นของ
พระอริยเจ้า

อย่างไรก็ตาม พอจะกล่าวได้ว่า นิพพานหรือความสงบ
นั้นเป็นความต้องการโดยธรรมชาติของมนุษย์ กล่าวคือ โดย
ธรรมชาติแล้วมนุษย์เราต้องการความสงบ ไม่ต้องการวุ่นวาย แต่
ที่ต้องวุ่นวายไม่สงบก็เพราะมีบางสิ่งบางอย่างมากระตุ้นเร้า จิตใจจึง
ดิ้นรนไปตามแรงกระตุ้นเร้า นั้น เปรียบเหมือนน้ำซึ่งเมื่อว่าโดย
ธรรมชาติแล้ว มันสงบเยือกเย็น แต่ที่มันร้อนบ้าง เป็นฟองเป็น
คลื่นบ้าง ก็เพราะเหตุอื่น ไม่ใช่ธรรมชาติของมัน

ความสุขที่เกิดจากความวุ่นวายกับความสุขที่เกิดจาก
ความสงบนั้น คุณภาพต่างกันมาก ที่เกิดจากความวุ่นวายควรเรียกว่า
ความเพลิดเพลินตื่นเต้นจะดีกว่า ส่วนที่เกิดจากความสงบนั้นแหละ
ควรเรียกว่าความสุขเต็มความหมาย

เมื่อพูดถึงความสุข เราไม่ควรละเลยเรื่องคุณภาพของความสุข
เพราะเป็นสิ่งสำคัญ เรื่องเสื้อผ้า อาหาร เรายังนึกถึงคุณภาพ
แต่เรื่องความสุข ทำไมคนส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยนึกถึงคุณภาพ นึกแต่
ขอให้มีความสุข ความพอใจ ความเพลิดเพลินก็แล้วกัน ส่วนจะได้
มาโดยวิธีใดก็ช่าง

คุณภาพของความสุขเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าบุคคลใดแสวงหา
ความสุขที่ด้อยคุณภาพอยู่เสมอแล้ว จิตของเขาก็จะสูญเสียคุณภาพ

เมื่อจิตสูญเสียคุณภาพแล้ว พฤติกรรมทางกาย วาจาของผู้นั้นก็พลอยสูญเสียคุณภาพไปด้วย พูดอย่างสามัญว่า พฤติกรรมทางกาย วาจาของเขาเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของผู้อื่น ทำให้เป็นที่ดูหมิ่นของคนทั้งหลาย

ส่วนผู้แสวงหาความสุขที่มีคุณภาพดีอยู่เสมอ เช่น ความสุขจากการหาวิชาความรู้ ความสุขจากการบำเพ็ญคุณงามความดี ความสุขที่ได้จากความสงบใจ ซึ่งเป็นความสุขที่ประณีตแล้ว จิตของเขาก็จะมีคุณภาพดีขึ้นทุกวันๆ เมื่อคุณภาพจิตดี คุณภาพของชีวิตก็สูง พฤติกรรมทางกาย วาจาของท่านผู้นั้นก็พลอยดีงาม สูงส่งไปด้วย เป็นที่นิยมยกย่องของคนทั้งหลาย ตนเองก็ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสงบสุขขึ้นบาน

การทำจิตให้สงบนั้นมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน เช่น การเป็นคนไม่จู้จี้ขี้อาเรื่อง ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่มักกิดกังวลเรื่องที่ล่วงมาแล้ว และเรื่องอันยังไม่เกิดขึ้น การทำงานด้วยความขยันขันแข็ง ใช้เวลาให้หมดไปกับการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

การเป็นผู้มีเหตุผล การเล็งเห็นทั้งคุณและโทษของสิ่งที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง การพยายามมองบุคคลและเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ดี ตามสมควร การทำจิตให้สงบด้วยวิธีการบำเพ็ญสมาธิหรือสมถภาวนา และการอบรมจิตใจให้มีปัญญาที่เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” ในที่นี้จักกล่าวเฉพาะการทำจิตให้สงบโดยวิธีวิปัสสนา

การทำจิตให้สงบโดยวิธีวิปัสสนา วิปัสสนาก็มีหลายวิธีเหมือนกัน แต่หลักสำคัญคือการควบคุมจิตให้อยู่เหนืออารมณ์ปัจจุบัน เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอิริยาบถนั้น การกิน การดื่ม ด้วยสติสัมปชัญญะหรือสำรวมอินทรีย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำได้เมื่อได้เห็นรูป ฟังเสียง เป็นต้น

อนึ่ง วิปัสสนาหรือการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนานั้น คือ การพิจารณาอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอารมณ์ภายนอก (objects) และอารมณ์ภายใน (emotions) ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงไม่หลงผิดด้วยอวิชชาหรืออุปาทาน

เมื่อเห็นไตรลักษณ์แจ่มแจ้ง วิปัสสนาปัญญาก็เกิดขึ้นเป็นเครื่องมือตัดกิเลส แม้จะทำวิปัสสนา จุดม่งหมายพุ่งไปสู่ปัญญาก็จริง แต่ย่อมผ่านภาวะความสงบแห่งจิตไปด้วย สงบพอที่จะใช้ปัญญาได้ถนัด ถ้าจิตยังฟุ้งซ่านอยู่ เหมือนน้ำกระเพื่อมอยู่ แม้เราจะมีจักขุที่ดีก็ไม่อาจมองเห็นอะไรที่อยู่ใต้น้ำได้ ก็ต่อเมื่อน้ำนิ่งสงบผู้มีจักขุดีจึงมองเห็นวัตถุที่อยู่ใต้น้ำอย่างชัดเจน

เพราะฉะนั้น แม้จะเดินตามสายวิปัสสนาก็ต้องมีสมาธิอ่อนๆ ด้วย จึงจะสามารถใช้วิปัสสนาปัญญาให้สำเร็จประโยชน์เต็มที่ ได้ สมาธิที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนานี้ ท่านเรียกว่า “วิปัสสนาสมาธิ”

รวมความว่า อุปสมะ คือความสงบนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็น อย่างยิ่งต่อชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสงบจากกิเลส อันเป็นเหตุแห่งความยุ่งยากทั้งหลาย ถ้าคนในโลกของเราช่วยกัน สงบกิเลสภายในตน โลกของเราจะสงบเย็นยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ในเวลานี้ หลายร้อยหลายพันเท่า

กิเลสที่มีอยู่ภายในใจของแต่ละคนนั้นเองได้แผลงฤทธิ์ ออก มาทำลายซึ่งกันและกันให้เดือดร้อนวุ่นวายอยู่ การช่วยกันรักษา ความสงบภายในตน เป็นการช่วยสังคมให้สงบอย่างมั่นคงยั่งยืน และแน่นอน

ความสงบ ความผ่องแผ้วแห่งจิต ความบริสุทธิ์แห่งจิต ทำให้ชีวิตสดชื่นแจ่มใส มีความสุขอยู่ด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่ง ผู้อื่น เป็นหลักคำสอนสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา จัดเป็น พุทธจริยศาสตร์อย่างสูง พุทธบริษัททั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ควร ชัดเกล้าจิตใจอยู่เสมอให้บริสุทธิ์จากกิเลส ก็จะสามารถดับทุกข์ ได้

“วิสุทธิ สพฺพเกฺลเสหิ โหติ ทุกฺขเหหิ นิพฺพุติ”

แปลว่า **“ความบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง เป็นการดับทุกข์ ทั้งปวง”**

คัดลอกบางส่วน : **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา**
โดย วคิน อินทสระ

การค้าขาย ๕ อย่างที่อุบาสกไม่ควรทำ

๑. การค้าขายคัสตรา (สัตถวณิชชา)
๒. การค้าขายสิ่งมีชีวิต (สัตตวณิชชา)
๓. การค้าขายเนื้อสัตว์ (มังสวณิชชา)
๔. การค้าขายน้ำเมา (มัชชวณิชชา)
๕. การค้าขายยาพิษ (วิสวณิชชา)

**“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การค้า ๕ อย่างเหล่านี้
อุบาสกไม่ควรทำ”**

ผู้ขึ้นสวรรค์

**“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่าง
ย่อมขึ้นสวรรค์ เหมือนถูกนำตัวไปวางไว้ ธรรม ๕ อย่างนี้ คือ**

๑. ผู้เว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. ผู้เว้นจากการลักทรัพย์
๓. ผู้เว้นจากการประพฤติดีในกาม
๔. ผู้เว้นจากการพูดปด
๕. ผู้เว้นจากการตั้งอยู่ในความประมาท ด้วยการดื่มน้ำเมา

คือสุราและเมรัย”

**“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ อย่าง
เหล่านี้แล ย่อมขึ้นสวรรค์ เหมือนถูกนำตัวไปวางไว้”**

อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการ เหล่านี้ คือ

๑. ย่อมได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยฟัง
๒. สิ่งที่ได้ฟังแล้ว ย่อมชัดเจนขึ้น
๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้
๔. ทำให้ความเห็นให้ตรงได้
๕. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการฟังธรรม ๕ ประการ เหล่านี้แล”

โลกธรรม ๘

โลกธรรมทั้ง ๘ เป็นของมีอยู่ประจำโลก โลกคู่ไปกับธรรม ท่านสอนไม่ให้ถือโลกธรรม ให้ปฏิบัติโลกธรรม ให้ละโลกธรรม ไม่ได้สอนให้เอา มีลาภ เสื่อมลาภ ท่านสอนว่ามีลาภนั้นเป็นโลก เสื่อมลาภนั้นเป็นธรรม มันแยกกันเป็น ๒ อย่าง ทางโลก ทางธรรม

คราวนี้ถ้าหากว่าทางโลกเกิดขึ้น ก็เอาธรรมมาแยกมาระงับ คือเสื่อมลาภ ธรรมะเป็นของละ ของทิ้ง ของเสื่อมหมด ไม่ยึดถือไว้ในตัวของเรา เราปฏิบัติเข้ามาในตัวของเราชัดเจนในตัวของเรา

เราจะได้ นั่นได้ชื่อว่าเราปฏิบัติโลกธรรมถูก เราปฏิบัติเข้ามาใน
 ตัวของเราชัดเจนในตัวของเรา เราจะได้ นั่นได้ชื่อว่าเราปฏิบัติ
 โลกธรรมถูก ถ้าเรียนแล้วจดจำไปปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงในตน
 เอง อย่างที่ว่านี่ก็เป็นอันว่าถูกโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ ปฏิบัติข้อนี้
 เท่านี้แหละ ครั้นได้แล้วมันได้หมดเลยทั้ง ๘ ข้อ เป็นอันว่าเรา
 ปฏิบัติถูก มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญแล้วนิทาน
 มีสุขก็มีทุกข์เป็นคู่ๆ กันไป แต่ละคู่ๆ นี้ปฏิบัติเข้าถึงใจ ให้มันเห็น
 ชัดเจนด้วยตนเอง ได้ชื่อว่าเราปฏิบัติได้ปฏิบัติถูก ทำตามคำสอน
 ของพระพุทธเจ้า ลองดู พวกเราที่มาอยู่ที่นี่ทุกๆ คนนั้น เอาธรรมะ
 ทั้งแปดข้อนี้ไปปฏิบัติทุกคน ให้มันชัดเจนแจ่มแจ้งภายใน เห็นชัด
 ด้วยตนเอง มันจะได้ความสุขแก่ตนเองและคนอื่นสักเท่าไร เรียนไป
 มากๆ แล้วไม่เอาไปปฏิบัติล่ะซีมันจะเหลวไหล เลอะเทอะ พุทธ-
 ศาสนาจึงไม่เจริญออกมา ท่านสอนให้รู้จักแยกแยะ ที่จริงโลก
 กับธรรมมันอยู่อันเดียวกัน โลกมันเป็นเครื่องวัดของธรรม ถ้า
 ไม่มีโลกแล้วจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัด มีลาภเกิดขึ้นนั่นแหละเป็น
 โลกเป็นเครื่องวัด มีลาภเสื่อมลาภ เสื่อมนะมันเสื่อมไปด้วย
 อាកารอย่างไร? มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาวะ
 เหล่านี้ เกิด - ดับ เกิด - ดับ มันเป็นอย่างนี้ นั่นแหละ
 เป็นธรรมเครื่องวัด ความจริงนั้นโลกก็ดีธรรมก็ดี หากเป็นอยู่
 อย่างนั้น ไม่เสื่อมไม่คลายไปไหน แต่ไหนแต่ไรมาเป็นของมีอยู่
 ลากก็มีอยู่อย่างนั้น เสื่อมลากก็มีอยู่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าเกิดขึ้น

ก็ไม่ได้เอามาด้วย พระพุทธเจ้าท่านปรินิพพานก็ไม่ได้เอาไปด้วย แต่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วมาเห็น มารู้มาเข้าใจของทั้งหลาย เหล่านี้ เมื่อพระองค์ปรินิพพานก็ไม่ได้ทรงเอาไปด้วย ทั้งไว้อย่างนั้นแหละตั้งสองพันกว่าปีแล้ว พวกเราทั้งหลายเกิดมาทีหลัง มาปฏิบัติให้เห็นจริงเห็นแจ้งในธรรมที่ว่า

มีลาภเกิดขึ้นแล้ว ลาภเสื่อมสูญไป ให้รู้จักรู้แจ้งให้เห็นของจริง เมื่อเราเห็นแล้วธรรมก็ไม่ได้สูญสิ้นไปไหน หากมีอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา แต่ว่าเราเห็นแล้วชัดเจนด้วยใจของเรา ถึงแม้มาปฏิบัติทีหลัง พระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้วหลายพันปีก็ช่างหลายหมื่นปีก็ตาม มันหากมีอยู่อย่างนั้นตั้งแต่ไหนแต่ไรมา พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาก็ร้อยก็พันองค์ก็ไม่ได้เอามาด้วย แต่พระองค์มาพิจารณาเห็นอันนี้ จึงว่า **ธรรมะเป็นของกว้างขวางหาที่สุดไม่ได้ เป็นของลึกซึ้งสุขุมเห็นได้ด้วยใจของตนเอง คนอื่นจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ตาม เราปฏิบัติก็เห็นด้วยตัวของตน ในตัวของตนนี้แหละ** อย่างความโลภ มันไม่ได้เป็นตนเป็นตัวอะไร ความอยากได้มันคิดนึกปรุงแต่ง พยายามอยากให้ได้สมมาตรปรารถนาของตน ไม่มีใครเห็น มันเห็นด้วยตนเอง ครั้นเราละวางได้ก็เหมือนกัน เราไม่ได้บอกใครให้ทราบ ถึงบอกก็ไม่รู้ด้วย อันความอยากนั้นมันเป็นเครื่องข้องอยู่ในใจ เป็นเครื่องปกปิดไม่ให้นึกคิดรู้สึกสิ่งอื่นได้ มีแต่ความมุ่งมาดปรารถนาอันเดียวใจจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งนั้น มีดมิตตันอยู่แค่นั้น

ครั้นหาว่าละความโลภแล้วจึงว่าเป็นธรรม แล้วย่อมเห็น
 ความที่ตนโลภ เห็นชัดว่าเป็นเครื่องปกปิด เมื่อละแล้ว เห็นจิตใจ
 ไสสะอาดปราศจากความมัวหมอง เห็นชัดด้วยตนเอง อันนั้นจึง
 ว่าเป็นธรรม อันนั้นก็ไม่ได้แปลลงไปไม่ได้ฟุ้งขึ้น เราเห็นแล้วก็อยู่
 อย่างนั้นแหละ แต่เราเป็นคนเห็นแล้วก็พอ ธรรมะคำสอนของ
 พระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้ แต่ไหนแต่ไรมาเป็นอมตะ ธรรมของ
 พระพุทธเจ้าไม่ตาย ไม่เกิด ไม่ดับ ที่ว่าธรรมะเกิดเพราะพระองค์
 ไปรู้เห็น ธรรมะไม่ได้เกิด มันหากให้มีอยู่ในที่นั้น ไม่ได้เกิดขึ้น
 เหมือนต้นไม้ ไม่ได้เกิดขึ้นเหมือนภูเขาเลากา แต่ว่าพระองค์รู้ก็
 เรียกว่าเกิด ครั้นพระองค์ดับไปไม่มีใครรู้ธรรมะนั้น ก็เรียกว่าดับ
 แต่ที่จริงพระองค์ดับต่างหาก ใครเกิดขึ้นมารู้ก็รู้เฉพาะคนนั้น ถ้า
 คนนั้นดับไปก็คนนั้นดับต่างหาก ธรรมะไม่ได้ดับ ❀

มงคลชีวิต

อย่าอนตื้นสาย	อย่าอายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย	อย่าคอวาสนา
อย่าเสวนาคนชั่ว	อย่ามัวบายนุช
อย่าสุกก่อนห้าม	อย่าพละมก่อนทำ
อย่ารำก่อนเพลง	อย่าข่มเหงผู้น้อย
อย่าคอยแต่ประจบ	อย่าคบแต่เศรษฐี
อย่าดีแต่ตัว	อย่าชั่วแต่คนอื่น
อย่าฝ่าฝืนกฎระเบียบ	อย่าเอาเปรียบสังคม
อย่าชื่นชมคนผิด	อย่าคิดเอาแต่ได้
อย่าใส่ร้ายคนดี	อย่ากล่าววจีมุสา
อย่านิินทาพระเจ้า	อย่าขลาดเขลาเมื่อมีทุกข์
อย่าสุขจนลืมตัว	อย่าเกรงกลัวงานหนัก
อย่าพิทักษ์พาลชน	อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี

พหุอรรถาธิบาย

อันใจเจ้าเอตว์อันเขา	สไบยเส	อย่าทำ
อันใจเจ้าเอตว์อันเขา	สไบยเส	อย่าทำ
อันใจเจ้าเอตว์อันเขา	เจ้าเอตว์อันเขา	ก็อย่าทำ
อันใจไม่เจ้าเอตว์อันเขา	ไม่เจ้าเอตว์อันเขา	จงพูด
จงคิด	และกระทำเกิด	

มงคลชีวิต

ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม	ทางแห่งความล้มจมกำลังตามมา
ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า	ท่านจะพบกับปัญหาเรื่อยไป
ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้	ท่านอย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
ถ้าท่านกลัวจนเกินไป	ท่านจะทำอะไรไม่ได้ความ
ถ้าท่านกลัวจนเกินงาม	ท่านจะพบกับความเดือดร้อน
ถ้าท่านขาดความพอดี	ท่านจะเป็นหนี้ขาดตลอดกาล
ถ้าท่านหวังแต่ความสนุก	ท่านจะเป็นทุกข์มหาศาล
ถ้าท่านขาดความยั้งคิด	ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
ถ้าท่านทำใจให้สงบ	ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

กรรมย่อมจำแนกสัตว์ คือให้ทราบและประณิด

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ความดีอันคนดีทำง่าย

ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า

หัวข้อธรรมในคำกลอน

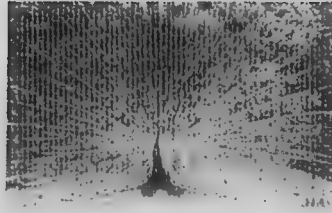
โดย พุทธทาส อินทปัญโญ



...มองแต่แง่ดีเถิด...

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ข้างหัวเขา
จงเล็งอกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามีอเทย	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเทยหา	หมดเด้า	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง ๆ





เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์	เป็นได้	เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยุง	มด	ที่แฉะจน
ถ้าใจต่ำ	เป็นได้	แต่เพียงคน
ย่อมเสียที	ที่ตน	ได้เกิดมา
ใจสะอาด	ใจสว่าง	ใจสูง
ถ้ามีครบ	ครบเรียง	มนต์สลา
เพราะทำถูก	พูดถูก	ทุกเวลา
ปรมาปรดา	คั่นอัน	สุกสันต์จริง
ใจดีปรก	มดมด	และร้อนร่า
ใครมีเข้า	ครบเรียง	อ่าผีสูง
เพราะพูดผิด	ทำผิด	จิตประเวง
แต่ในสิ่ง	นำดอ	กัลลอบาย
คิดดูเกิด	ถ้าใคร	ไม่อย่ากต
จงรับยก	ใจตน	รับจนชวาย
ให้ใจสูง	เสียได้	ก่อนดอตาย
ก็สมหมาย	ที่เกิดมา	อย่าเขื่อนเคย ฯ





โลกรอด...เพราะกตัญญู

อันบุคคล	กตัญญู	รู้คุณโลก
อุปโภค...	บริโภค...	มิให้ทำลาย
ข้าหรือเกลื้อ	ผักหรือหญ้า	ปลาหรือไม้ ฯลฯ
รู้รักใช้	อย่าทำลาย	ให้หายไป...
หนึ่งคน	ต่อคน	ทุกคนนี้
ล้วนแต่มี	คุณต่อกัน	นั้นเป็นไหน
มองให้ดี	ดูให้เห็น	เช่นนั้นไซ้
โลกรอดได้	เพราะกตัญญู	รู้คุณกัน...
ประเทศชาติ...	ศาสนา...	มหากษัตริย์...
รวมเป็น	อัตตภาพไทย	ใหญ่มหันต์
รอดมาได้	เพราะรักใคร่	อย่างผูกพัน
เพราะกตัญญู...	มี...	ที่ใจเดียว





...การพึ่งผู้อื่น...

อันพึ่งท่าน	พึ่งได้	แต่บางสิ่ง
เช่นพึ่งพิง	ผ่านเกล้า	เข้าอยู่หัว
หรือพึ่งแรง	คนใช้	จนควายไถ
ใส่สะพาน	พึ่งต่อ	ไปเมื่อไร...
ต้องทำดี	จึงเกิดมี	ที่ให้พึ่ง
ไม่มีดี	...นิดหนึ่ง	พึ่งเขาไหน...?
ทำดีไป	พึ่งต่อ	ของต่อไป
แล้วจะได้	ที่พึ่ง	ซึ่งถาวร...
พึ่งผู้อื่น	พึ่งได้	แต่ภายนอก
ท่านเพียงแต่	เกล้าบอ	หรือพัวพัน
ต้องทำจริง	เพียงจริง	ทุกสิ่งตอน
นี้จึงถอน	ต่อได้	ไม่ตกถม...
จะตกจน	หรือว่า	จะตกนรก
ตนต้องยก	ตนเอง	ให้เหมาะสม
ตนไม่ยก	ให้เขายก	นั้นพกลม
จะตกหล่ม	...ตายเปล่า	ไม่เข้าการ...





...ยาระงับสรีรพทุกข...

ต้น...	“ไม่รู้-	ไม่ชี้้นเอาเปล็อก
ต้น...“ซังห้อมัน”	นั้นเล็อก...	เอาแก่นแข็ง
“อย่างนั้นเอง”	เอาแต่ราก	ฤทธิมันแรง
“ไม่มีกุ-ของกุ”	...เล็อง...	เอาแต่ใบ
“ไม่นำเอา-	นำเป็น”	เพ้นเอาดอก
“ดาบก่อนดา”	เล็อกเออก	ลูกใหญ่
ทุกอย่างนี้	อย่างละซัง	ตั้งเกณฑ์ไว้
“ดับไม่เหลือ”	สั่งสุติทำย	ใช้เมลิ็ดมัน
หนักทุกซัง	เท่ากับ...	ยาทั้งหลาย
เคล้ำกันไป	เสกคาถา	ที่อาถรรพ์
“ลัฟเพ ธมมา...	นาล์ อภินเว...	..ลัย” อัน...
เป็นธรรมซัน	หญัทย...	ในพุทธธรรม
จัดลงหม้อ	ใส่น้ำ	พอกห้อมยา
เค็ยไฟกล้ำ	เหลือได้	หนึ่งในสาม
หนึ่งซันชา	สามเวลา	พยายาม
กินเพื่อความ	หมดสรีรพโรค	เป็นโลกเอตร..





...ตายก่อนตาย...

ตายเมื่อตาย	ย่อมกลาย	ไปเป็นผี
ตายไม่ได้	ได้เป็นท	ผีตายโหง
ตายทำไม	เพียงให้	เขาใส่โลง
ตายโอโง	นั่นคือตาย	เสียก่อนตาย
ตายก่อนตาย	มีใจกลาย	ไปเป็นผี
แต่กลายเป็น	สิ่งที่...	ไม่สูญหาย
ที่แท้คือ	ความตาย...	ที่ไม่ตาย
มีความหมาย	ไม่มีใคร	ได้เกิดแต่...
คำพูดนี้	ฉันฝัน...	จนฝัน
เหมือนเล่นลิ้น	ลา..	คนต่อแหด
แต่เป็นความ	จริงอัน...	ไม่ผันแปร
ใครคิดแก้	อรรถได้	ไม่ตายเลย...





...มันมีเท่านั้นเอง...

ต้องเวียนเกิด	เวียนตาย	ตามบุญบาป
เมื่อไรทราบ	ธรรมแท้	ไม่แปรผัน
ไม่ต้องเกิด	ไม่ต้องตาย	สบายครั้น
มีเท่านั้น!	ใครหาพบ	จบกันเฉย ๆ...



ลองทำกับเพื่อนมนุษย์โดยคิดว่า

เขาเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเรา.
 เขาเป็นเพื่อนเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร ด้วยกันกะเรา
 เขาก็ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลส เหมือนเรา ย่อมพลั้งเผลอไปบ้าง.
 เขาก็มีราคะ โทสะ โมหะ ไม่น้อยไปกว่าเรา.
 เขาย่อมพลั้งเผลอบางครั้งๆ เหมือนเรา.
 เขาก็ไม่รู้ว่าจะเกิดมาทำไม เหมือนเรา ไม่รู้สักนิพพานเหมือนเรา
 เขาใจในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยใจ.
 เขาก็ตามใจตัวเองในบางอย่าง.. เหมือนที่เราเคยกระทำ
 เขาก็อยากดี เหมือนเรา ที่อยาก ดี-เด่น-ดัง
 เขาก็มักจะ กอปรโกย และเอาเปรียบเมื่อมีโอกาสเหมือนเรา.
 เขามีสิทธิ ที่จะบ้า ดี - เมตติ - หลงดี - อุมดี เหมือนเรา
 เขาเป็นคนธรรมดา ที่ยึดมั่นถือมั่น อะไรต่างๆ เหมือนเรา
 เขาไม่มีหน้าที่ ที่จะเป็นทุกข์ หรือตายแทนเรา
 เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนา กะเรา
 เขาก็ทำอะไร ด้วยความคิดชั่วแสน และผลุนผลัน เหมือนเรา.
 เขามีหน้าที่รับผิดชอบ ต่อครอบครัวของเขา มีใจของเขา.
 เขามีสิทธิ ที่จะ มีสัณนิยม ตามพอใจของเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะ เลือก (แม้ศาสนา) ตามพอใจของเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะ ใช้ สัมบัติ สุภาวณะ เท่ากันกับเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะ เป็นโรคประสาท หรือเป็นบ้า เท่ากับเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะ ขอความช่วยเหลือ เห็นลูกเห็นใจ ของเรา
 เขามีสิทธิ ที่จะ ได้รับอภัย ของเรา ตามควรแก่กรณี
 เขามีสิทธิ ที่จะ เป็นสังฆคณินยม หรือเสรีนยม ตามใจเขา
 เขามีสิทธิ ที่จะ เห็นแก่ตัว ก่อนเห็นแก่ผู้อื่น
 เขามีสิทธิ แห่งมนุษยชน เท่ากันกับเรา. สำหรับจะอยู่ในโลก
 ถ้าเราคิดกันลงอย่างนี้ จะไม่มีการ ขัดแย้งใดๆ เกิดขึ้น.

พุทธทาส อินทปัญโญ

โมกขพลาาราม. ไซยา

๒๒ พฤษภาคม ๓๓





บุญกุศล ความดี ความชั่ว

เมื่อเห็นผู้อื่นเขาทำความดี

ตนก็ควรกล้าทำความดีเช่นเขา

เมื่อพบความบกพร่องของคนอื่น

ควรถือเป็นเครื่องสอนตนเองมิให้กระทำเช่นนั้น

ความสุภาพอ่อนโยน

เป็นรากฐานของความดี

จงให้เพื่อนของเจ้าพบความดีในตัวของตัวเอง

โดยไม่ต้องเอาความดีออกจอกวเขา

ความดีนั้นเป็นผลแห่งการปฏิบัติของตนเอง

มิใช่ตกลงมาจากฟ้า เช่น ฝน หรือหิมะ

แม้เด็กสามขวบจะรู้จักความดีความชั่ว

แต่หากจะทำความดีกันจริงๆ แล้ว

แม้คนแก่วัยแปดสิบก็ยังทำได้ยาก

แม้เราจะช่วยเหลือผู้อื่น

แต่จงอย่าคาดหวังว่า

จะได้รับการขอบคุณกลับในวันหลัง

การทำความดีในจุดที่คนอื่นมองไม่เห็นนี้แหละ

ถึงจะเป็นคุณค่าที่แท้จริงของคนคนหนึ่ง

การทำดี “มันดีอยู่ในตัวแล้วขณะที่ทำ”

ส่วนการทำชั่วนั้น “มันก็ชั่วอยู่ในตัวแล้วขณะที่ทำ”

จงไปเที่ยวบอกบุญกับคนขี้เหนียว ที่ไม่เคยทำบุญ
จงบำเพ็ญทาน แต่ไม่ยึดติดในลักษณะของท่าน
จงทำบุญกุศล แต่ไม่ผูกพันและหวังผลตอบแทน
กุศลนั้นเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาภายในจิตเดิมแท้
และเป็นสิ่งที่หาไม่ได้จากการโปรยทาน
การถวายภัตตาหาร ฯลฯ และอื่นๆ
เราต้องรู้จักแยกให้เห็นความแตกต่าง
ระหว่างความปีติอิมใจกับตัวกุศลแท้

ความรู้อันสงบนิ่งเปี่ยมด้วยปัญญาอันว่างไพศาล
นี่คือบุญกุศลอันแท้จริงที่อยู่เหนือโลก
ยากที่บุคคลสามัญจะค้นพบ
สำหรับการกระทำชนิดที่เป็นบุญกุศลแท้จริงแล้ว
จะต้องเต็มเปี่ยมอยู่ด้วยปัญญาบริสุทธิ์
จะต้องสมบูรณ์และเป็นโลกุตระ

การสร้างความดีและความชั่ว
ทั้งสองอย่างนี้เนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นต่อรูปธรรม
ผู้ที่ยึดมั่นในรูปธรรม ซึ่งทำความชั่ว
จะต้องทนรับการเกิดแล้วเกิดอีก
ด้วยประการต่างๆ อย่างไม่จำเป็น
ส่วนผู้ที่ยึดมั่นในรูปธรรม ซึ่งทำความดี
ก็ทำตัวเองให้ตกลงไปเป็นทาสของความพยายาม
มันจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ขาดแคลนอยู่เสมอเท่าเทียมกัน
อย่างไม่มีที่มุ่งหมาย
จงทำความดีบ้างโดยไม่ต้องให้ผู้อื่นรู้
แต่ถ้าทำความชั่วไว้ก็จงอย่าปิดบัง



สติ สมาธิ ภาวนา

การภาวนาคือการรู้ว่าอะไรเป็นอะไร
ในร่างกายของเราในความรู้สึกของเรา
ในจิตใจของเรา และในโลกด้วย
สมาธิภาวนาไม่ใช่หนึ่งเดียว อย่างเจียบๆ
หากนั่งอย่างรู้ตัวทั่วพร้อม
ปลอดจากการปล่อยใจให้ส่งไปอื่น
โดยเข้าถึงความเข้าใจอย่างแจ่มชัด
ซึ่งเกิดจากจิตที่ตั้งมั่น

การนั่งภาวนาคือ
การสร้างให้เกิดสันติสุขและปิติสุข
ไม่ใช่เป็นการทรมานร่างกาย
ไม่ว่าเราจะภาวนาอะไร ที่ไหน ถ้ามีสติมั่น
ที่นั่นๆ ก็จะเป็นดินแดนแห่งการตรัสรู้
สมาธิภาวนาที่แท้จริงย่อมนำไปให้เกิดปัญญา

การเป็นผู้อยู่ในท่านองคลองธรรม
เป็นผู้มีกุศลเท่านั้นยังไม่เพียงพอ
ที่จะทำให้เกิดบุคคลเกิดปัญญาอันแท้จริงได้
หากจำต้องอาศัยสติในการดำรงกายและจิตไว้อย่างแน่วแน่ด้วย

ภายในวัดเขื่อนนั้น

สมณะผู้ปฏิบัติธรรมจะประกอบการทำงานทุกชนิด
ท่านจะไปตักน้ำ ผ่าฟืน หุงต้มอาหาร เพาะปลูกพืชผัก
ถึงแม้ว่าพระทุกรูปจะได้เรียนการนั่งสมาธิแบบเขื่อน
และปฏิบัติสมาธิในท่านั่งนั้นแล้ว
แต่ทุกท่านจะต้องพยายามมีสติในกิจที่ตนทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ

หากผู้ฝึกหัดรู้สึกว่าคุณได้ขาดการ “ลึ้มรสแห่งเขื่อน”
ในขณะที่ตนกำลังพูดกำลังทำการงานแล้วละก็
ผู้ฝึกหัดควรจะตระหนักไว้ด้วยว่า
ตนได้ใช้ชีวิตให้ผ่านไป โดยขาดสติเสียแล้ว

ผู้มีความประพฤติตรงแนว
การปฏิบัติในทางฌานมันจะมีมาเอง (แม้จะไม่ตั้งใจทำ)
ฝนอิฐไม่สำเร็จเป็นกระฉกได้
การนั่งทำสมาธิจักสำเร็จเป็นพระพุทธรูปได้อย่างไร

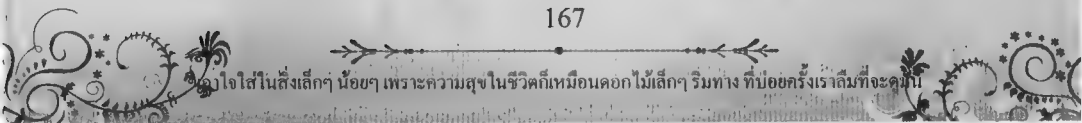
การจัดความคิดปรุงแต่งนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือ “สติ”
สติคือเครื่องมืออย่างเดียวของมนุษย์
ที่จะเจาะทะลวงความคิดปรุงแต่งและอวิชชา ให้พังทลายลงมา
การมีประสบการณ์คือ การเป็นผู้มีสติสำนึกในตัวเอง
และประสบการณ์อย่างเขื่อน
จะบริบูรณ์ได้ต่อเมื่อได้รับการสนับสนุนจากคามมีสติสำนึกอย่างเขื่อน
 และได้มีการแสดงออกในทางหนึ่งทางใดด้วย

คนเป็น ไม่นั่งไม่นอนตลอดเวลา
คนตาย นอนแต่ไม่นอน
ร่างกายของเราเนี่ย โฉนต้องนั่งสมาธิ
การเพ่งยิ่งลึก
ก็ยิ่งเป็นการปลุกให้ตื่นขึ้นอย่างรวดเร็วมาก

นักปฏิบัติสมาธิที่ดี

จะน้อมนำสมาธิเข้ามาเกี่ยวข้องกับ
กับชีวิตประจำวันของเขาในทุกๆ ด้าน
ไม่ยอมให้ออกาสอันใดแม้หนึ่งเดียวผ่านไป
ทั้งนี้เพื่อจะเห็นถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ
ที่ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกันอยู่

คนทั่วไป เวลากินข้าวมักจะเลือกกิน
เลือกแต่เนื้อไม่กินมันบ้าง ไม่ยอมกินให้อิ่มบ้าง
เวลานอนก็มักจะคิดฟุ้งซ่าน จุกจิก ร้อยแปด
เมื่อไม่มีสติก็จะไม่รู้สึกรู้สิดว่าทำอะไรลงไป
พูดออกไปแล้วก็ยังเข้าใจ ว่าไม่ได้พูด (?)
เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ยังเป็นถึงขนาดนี้ !
จงมีสติกันเถิด แล้วโลก (ในใจเรา) จะร่มเย็นตลอดเวลา



...ลมแรง ดาวทอระยิบระยับแล้วเลื่อนไป
ก่อนเมฆลอยต้อนริบและส่งพระจันทร์
เมื่อตามหาความสุข มันไม่เคยพบ
ตอนนี้ความสุขกลับมาเอง...



ปรัชญาจากภาพ

โดย ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์

“Overflowed tea”

“ชาล้นถ้วย”

นักศึกษาหลายคนที่คุ้นเคยกับปรัชญาเซ็น จะคุ้นกับวลีนี้ดีพอควร ในภาพแผ่นนอยกำลังชี้ให้ดูชาที่รินจนล้นถ้วย ภาพมีเรื่องเล่าว่า มีศาสตราจารย์ชาวตะวันตกผู้ทรงความรู้ผู้หนึ่ง เข้าไปหาอาจารย์เซ็นผู้เฒ่าเพื่อศึกษารวมะ ท่านอาจารย์รับรองเชื่อเชิญให้นั่งเป็นอย่างดี แต่เมื่อรินชาให้นั้น ท่านรินจนล้นถ้วย ชาล้นออกมาเต็มจานรอง ท่านก็ยังไม่หยุด รินต่อจนกระทั่งชาล้นออกมานองพื้น ท่านศาสตราจารย์ผู้เป็นแขก ประหลาดใจในการกระทำของอาจารย์ผู้เฒ่ามาก จนต้องออกปากถามว่า

“ท่านอาจารย์ครับ ชาล้นถ้วยแล้ว ทำไมท่านยังรินอยู่ ?” ท่านอาจารย์จึงบอกว่า

“นั่นแหละ ท่านก็เหมือนชาล้นถ้วยนี้”

ลักษณะของชาที่รินจนเต็มถ้วยแล้วนั้น ไม่ว่าจะรินอะไรลงไปเติม มันก็รับไว้อีกไม่ได้ มันก็มีแต่จะล้นออก อาจารย์เซ็นพยายามบอกท่านศาสตราจารย์ชาวตะวันตก...ว่า...ความรู้ที่เรียนมานั้น ยิ่งรู้มาก ยิ่งยึดติดในความรู้เหล่านั้นมาก อึดตารุนแรง ความทึบฏฐิที่ถือว่าตนเป็นผู้รู้มากนั้นย่อมบดบังทำให้ไม่สามารถรับอะไรได้อีกแล้ว ปัญหานี้เป็นกันมากแทบทุกวงการในหมู่นักวิชาการ ยังมีปริญญาต่อท้ายมาก มีตำแหน่งทางวิชาการมาก ประสบความสำเร็จมาก

overflowed
tea.



สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ชาวโลกแสวงหา เป็นสิ่งดี แต่ขณะเดียวกันก็เป็นดาบ ๒ คม ที่ ถ้าเจ้าตัวไม่ระวังก็จะเกิดผลข้างเคียง ที่ทำให้เป็นคนทนฟังความเห็นของคนอื่นไม่ได้เอาเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นตัวอย่างในนิทานเช่นเรื่องนี้ จึงใช้ศาสตราจารย์ชาวตะวันตกเป็นตัวละครอันเป็นสัญลักษณ์ของรูปแบบ การศึกษาล้วนๆ ที่ขาดการอบรมจิตใจ และแสดงความแตกต่างที่สำคัญ ระหว่างปรัชญาตะวันตกกับปรัชญาตะวันออก กล่าวคือในขณะที่ปรัชญาตะวันตกสอนถึงแนวคิดที่เป็นระบบ มีหลักการและเหตุผลที่ชัดเจน แต่ไม่สัมพันธ์กับการปฏิบัติในชีวิตจริง ในขณะที่ปรัชญาตะวันออกนั้น สอนถึงระบบปรัชญาแต่ระบบปรัชญาตะวันออกทุกระบบ เป็นปรัชญาชีวิตด้วย จึงมีการวางแนวทางเพื่อการปฏิบัติให้สอดคล้องกับชีวิตจริง ในขณะที่สอนให้รู้ถึงขาวและดำของเหตุผลก็สอนให้ตระหนักความจริงของชีวิตที่อยู่ ระหว่างขาวและดำด้วยลักษณะเด่นประการหนึ่งของปรัชญาตะวันออก คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งเห็นได้ชัดในปรัชญาเซ็นและปรัชญาเต๋า



“Oh, umbrella, shading me from heat and cold.
Have I ever shaded anyone at all?”

“โอ ร่มเอ๋ย เจ้าปกป้องข้าฯ จากความร้อนหนาว
แต่ข้าฯ เองเคยปกป้องใครบ้างไหม”

ร่มนั้น แม้ไร้ชีวิตไร้ความคิด ไร้จิตใจ ไม่ว่าจะเป็นร่มกระดาด
อาบนํ้ามันราคาถูกลงๆ หรือร่มแพรทั้งดงาม มันต่างทำหน้าที่เหมือนกัน
หมด คือปกป้องผู้ถือจากลมร้อน แดด และสายฝน ลองหันมาดูตัวเรา
เองบ้าง เราเคยทำหน้าที่เป็น “ร่ม” ให้ใครบ้างหรือไม่?

บิดามารดา ครูอาจารย์นั้นได้รับการเปรียบเทียบกับเป็นเสมือน
ร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานและลูกศิษย์ บัดนี้สังคมเมืองหลวงที่ฟู่ฟ่าด้วย
อารยธรรมตะวันตกที่พวกเราพากันอ้าแขนโอบกอดรับไว้นั้น ทำให้
ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกๆ จางลงไป ความสัมพันธ์ระหว่างศิษย์
อาจารย์ก็แทบจะไม่มีเหลือ ศิษย์เข้ามาหาอาจารย์เพียงเพื่อบอกว่า
“ถ้าผมไม่ได้เอโนวิชาของอาจารย์ ผมต้องถูกรีไทร์แน่” คาดคั้นราวกับว่า
ที่เขาจะต้องถูกออกจากมหาวิทยาลัยนั้นเป็นความผิดฉกรรจ์ของอาจารย์
นักศึกษาบางคนนั้นสอนมาหลายวิชาแต่พากันนอกห้องเรียนก็ไม่ทักไม่ทาย
บางครั้งอาจารย์ก็ต้องหลบเสียอีกมิฉะนั้นก็จะถูกชนให้ตกถนนไป

การปกป้องผู้อื่นนั้น ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของการคุ้มครองดูแล
เสมอไป บางครั้งเป็นการให้ความอุ่นใจ ให้กำลังใจ เป็นเพื่อนใจ ศิษย์ก็
สามารถให้กับอาจารย์ได้มากพอๆ ความรู้จักที่จะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ถึงผู้อื่น
นั้นจะต้องเริ่มจากคำสอนหลักคือ ความไม่เห็นแก่ตัว เมื่อความสนใจของเรา
มิได้มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ตัวเราคนเดียว เราจะรู้จักมองคนรอบข้าง ดูว่า



เขาต้องการอะไรมีใจคิดเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วยความอบอุ่น ความชุ่มชื่นใจ
ที่คุณให้เขานั้นแหละ จะเป็นอาหารใจของคนรอบข้าง คุณทำให้เขาสดชื่น
และอายุยืนขึ้น คุณรู้ไหม ว่าคุณเป็นร่มในใจของทุกคนที่คุณสัมผัส



“He is a man in the world
yet not of the world.”

“เขาอยู่ในโลก
แต่ไม่ได้เป็นคนของโลก”



He is a man
in the world
yet not of
the world.



ลักษณะของผู้บรรลุธรรมนั้น มิได้ผิดแผกแตกต่างในรูปลักษณะ
ไปจากปุถุชนเลย พระพุทธเจ้าและบรรดาพระสาวกนั้น เมื่อตรัสรู้ธรรม
แล้ว ก็ยังทรงมีพระจริยาวัตร เช่นบุคคัลธรรมดาทุกประการเรียกง่าย ๆ

ว่า ยังรู้จักหิว รู้จักปวดตามธรรมชาติ รู้สึกหนาวร้อนตามภูมิอากาศที่
ผันแปรไป และยังต้องการอาหารและที่อยู่อาศัย ฯลฯ เช่นเดียวกับ
มนุษย์ปุถุชนอื่นๆ เช่นนี้จึงเรียกว่าผู้บรรลुरुธรรมเหล่านั้นยังอยู่ในโลก ก็
เป็นไปตามกฎของโลก

ความแตกต่างที่ทำให้ผู้บรรลुरुธรรมแตกต่างไปอยู่ที่ภาวะจิต ความ
ไม่ยึดติดเกาะเกี่ยวกับโลกียวิสัยเช่นนี้ เขาจึงไม่ข้องกับโลกเรียกได้ว่า แม้
จะอยู่ในโลกก็มีได้เป็นคนของโลก เมื่อเกิดความพลัดพรากปุถุชนจะทุกข์โศก
เพราะความไม่เข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ในขณะที่ผู้บรรลुरुธรรมจะ
สามารถวางเฉย ไม่ตกเป็นทาสของความทุกข์ เพราะจิตของเขาเป็นอิสระ
เสียแล้ว ด้วยเข้าถึงความเป็นไปที่แท้จริงของธรรมชาตินั่นเอง เหตุนี้ เขา
จึงมิได้เป็นคนของโลก



สิ่งที่หยาบ/ทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

“Even Oneness is Void” “แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์”

ศิลปะการวาดภาพแบบเซ็นนั้น อาศัยสมาธิเป็นอย่างมาก ศิลปินจะต้องเป็นผู้ฝึกสมาธิอย่างดี และได้พิจารณาวัตถุที่จะวาดนั้นจนเข้าใจได้ลึกซึ้ง ปัจจุบันในการวาดภาพเซ็นมี ๓ อย่าง คือ ตัวศิลปิน พู่กัน (และหมึก) และวัตถุที่จะวาด ศิลปินนั้นจะต้องฝึกสมาธิจนแน่วแน่วชนิดที่สามารถรวมปัจจัยทั้งสามเข้าเป็นหนึ่งจึงจะวาดภาพเซ็นได้อย่างสมบูรณ์

ข้าพเจ้าไม่ใช่ศิลปินเซ็น กว่าจะวาดวงกลมให้กลมเช่นนี้ได้ ก็ต้องวาดเป็นร้อยวงทีเดียว ภาพนี้ตั้งใจจะให้วงกลมนั้นเป็นสัญลักษณ์ของความ เป็นหนึ่ง ในการทำสมาธิ โดยทั่วไปเรามักจะพูดว่า รวมจิตใจให้เป็นหนึ่ง แต่ในการปฏิบัติธรรมแบบเซ็นซึ่งยกระดับขึ้นสู่โลกุตระธรรมแล้วนั้น แม้หนึ่งนั้นก็ไม่มี เพราะถ้ายังมีหนึ่ง ย่อมหมายถึงการยึดมั่นถือมั่นในจิตอยู่ ประชญาเซ็นปฏิเสธการยึดมั่นแม้ในจิต นั้น

เมื่อสังฆนายกนิกายเซ็นองค์ที่ห้าได้ให้ลูกศิษย์แสดงความรู้ที่ได้ปฏิบัติธรรมมานั้น ชินเซา ซานุศิษย์ชั้นนำผู้หนึ่งได้เขียนโคลงว่า

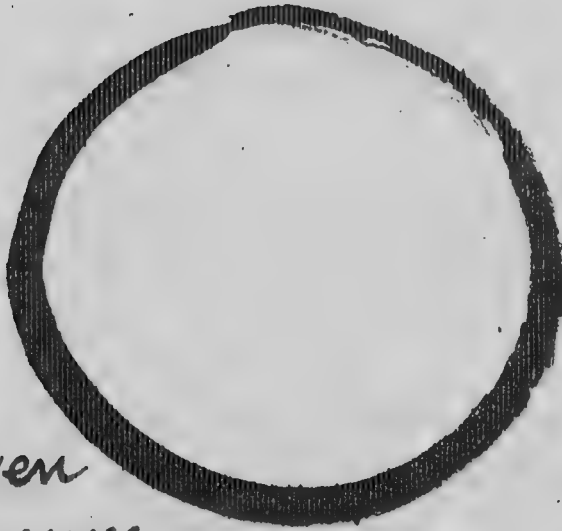
กายของเราเปรียบเหมือนต้นโพธิ์

จิตนั้นเป็นกระจกเงา

หมั่นขัดกวาดเช็ดถูทุกวัน

มิให้ฝุ่นละอองจับต้องได้

เว่ยหล่างหรือซูยเหิง ซึ่งต่อมาได้รับเลือกให้เป็นสังฆนายกองค์ที่หก และเป็นอาจารย์ที่มีชื่อเสียงเป็นอันมากของนิกายเซ็น ได้ให้เขียนโคลงที่อธิบายธรรมะที่ว่า “แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์” ไว้ดังนี้



Even
Oneness
Is void.



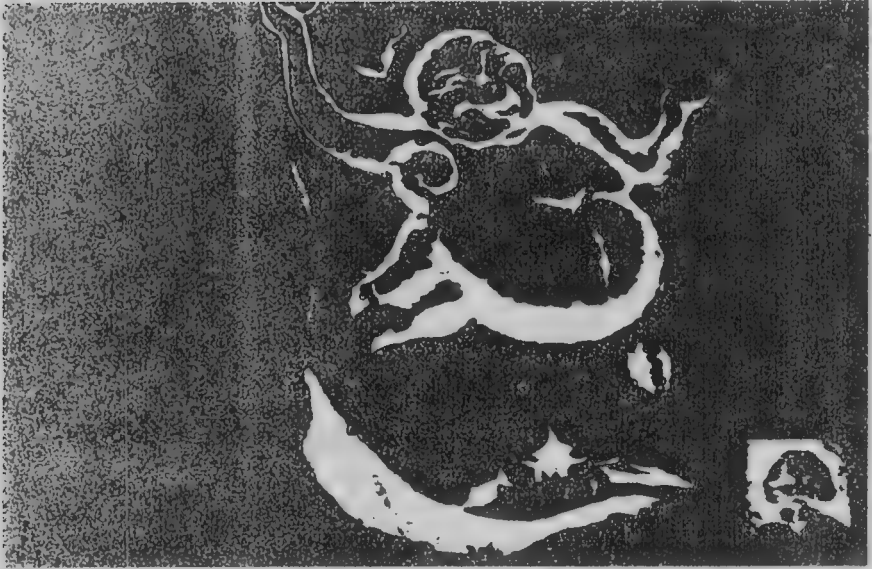
กายไม่ใช่ตันโพธิ์
จิตไม่ใช่กระจากเงา
ไม่มีทั้งตันโพธิ์และกระจากเงา
แล้วผู้เราจะลงจับอะไร ?

โศลกอันแรกนั้นยังมีการยึดถือในจิต จึงยังต้องมีความพากเพียรชำระจิต
ให้สะอาด แต่โศลกของฮุยเหนง ก้าวข้ามขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง โดยปฏิเสธแม้
การยึดมั่นในจิต ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวว่า "แม้ความเป็นหนึ่งก็เป็นศูนย์"



ปริศนาธรรมจากภาพ

โดย ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ
สวนโมกขพลาราม



พ้นแล้วไฉน !



บัดนี้เมฆ ลอยพ้น ยอดเจดีย์
ทั้งโรงโบสถ์ มากมี และวิหาร
เมฆรวมตัว เป็นภาพ พิศดาร
บอกอาการ "พ้นแล้วไฉน" ไปรยัยัมา

ตะโกนร้อง บอกสหาย สิ้นทั้งผอง
ว่าไม่ต้อง เสียเที่ยว เทียวค้นหา
อนันตสุข ในโลกนี้ ที่ห้วงมา
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าแล

สุขแท้จริง จิตไม่วิ่ง ไปตามโลก
อยู่เหนือความ ทุกข์โศก ทุกกระเส
มือเท้าเหนียว เหนียวขึ้นไป คล้ายตุ๊กแก
ไม่อยู่แค่ พื้นโบสถ์ โปรดคิดดู

ลอยเหนียวยอด โบสถ์ไป ในเวหา
ลอยพันไป เหนือฟ้า ที่เทพอยู่
ถึงความว่าง ห่างพัน จากตัวกู
ไม่มีอยู่ ไม่มีตาย สบายเออย

พ้นแล้วไฉน ! สบายจัง เวลาปัญหาประดังเข้ามาปะทะชีวิต บางที
เราจะรู้สึกว่ามันหนักเหลือเกิน เหมือนภูเขาวางอยู่บนอก แต่ถ้าเราสามารถ
ผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ เราจะรู้สึกว่า ภูเขาได้ถูกยกไปจากหัวอกแล้ว เรา
อาจจะอุทานว่า พ้นแล้วไฉน !

ตรงกลางภาพที่ลอยอยู่นั้น ดูเหมือนจะเป็นพระสังกัจจายน์หัวเราะ
อย่างว่าจริง แต่ที่จริงเป็นก้อนเมฆที่รวมตัวกันเป็นก้อนใหญ่ เกิดเป็นภาพ
พิสดารขึ้นมา ลอยอยู่กลางอากาศ แสดงถึงความเป็นอิสระเสรีเหนืออื่นใด
แถมยังหัวเราะเยาะคนอื่นอีกด้วย

ก้อนเมฆหัวเราะเยาะคนว่า คนส่วนมากถูกพันธนาการ ไร้อิสระ
เสรีมีปัญหา มากด้วยความทุกข์ เราร้อนกระวนกระวาย เจ็บปวดรวดร้าว

น้ำตายังนองหน้า ยังฆ่าตัวตาย ได้รับพิษภัยของความชั่วและความดี ทำชั่วก็เจ็บปวดมากพอแล้ว ครั้นมีโอกาสได้ทำความดีเข้าบ้าง ก็ไปติดดีจนถูกดีตีหัวโนไปตามๆ กัน

ที่เห็นเป็นภาพโปสท์ วิหาร และเจดีย์ นั้นแหละคือสัญลักษณ์ของความดีที่คนส่วนมากพากันติดจนงอมแงม ทำความดีแล้วก็ติดความดีอยู่นั้นแหละ เล่ากันว่ายายแก่คนหนึ่งทำบุญสร้างเสาศาลาให้วัด เวลาแกไปทำบุญที่วัด แกจะนั่งข้างเสาของแกเท่านั้น จะไม่ไปนั่งที่อื่น แต่ใครจะมานั่งที่เสาแกไม่ได้ แกว่านี่มันเป็นเสาของกู บางคนเป็นคนดีและมีชื่อเสียงด้วย รู้กันทั่วไปว่าเขาเป็นคนดี แต่มีลักษณะแปลกอยู่อย่างหนึ่งคือชอบเอาความดีที่ตนมีข่มขี้อื่นให้ได้าย เอาความดีฟาดฟันผู้อื่นให้ได้รับความเจ็บปวด ถ้าใครมาว่าตนเองไม่ดีจะแสดงความไม่พอใจออกมา แต่ถ้าใครชมว่าดีละก็จะชอบใจ นี่หรือเป็นคนดี ? คนดีนั้นยอมอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มขี้อื่น รู้จักให้อภัยคนพร้อมทั้งต้องช่วยเหลือคนที่ต่ำต้อยกว่าตนด้วย

ทำความชั่วยอมเป็นทุกข์ นั้นเป็นสิ่งแน่นอน แต่คนทำความดี ถ้าติดดีอย่างที่ว่ายอมเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน กล่าวกันว่า คนที่เป็นโรคประสาทส่วนมากเป็นคนดี คนขี้มีน้อย เหตุไฉนคนทำดีจึงเป็นโรคประสาทได้เล่า ถ้ามิใช่ความยึดมั่นถือมั่นในความดี

ความดีจึงเปรียบเหมือนความมืดสีขาว อันที่จริงความมืดย่อมจะเป็นสีดำและก็มองเห็นได้ยาก แต่ความมืดสีขาวนี้ซิ มองเห็นได้ยากกว่า เพราะผู้อยู่ในความมืดสีขาวจะไม่รู้สึกว่าตัวเองอยู่ในความมืด จึงมืดได้สนิทจริงๆ

ความชั่วนั้นเราเข้าใจกันง่าย ๆ ส่วนความดีเรามักจะไม่ประสีประสา กันสักเท่าไร เราเข้าใจกันว่า ความดีเป็นสิ่งบริสุทธิ์ เลยเข้าไปยึดถือ แต่แล้วก็ถูกความดีตีหน้าพังยับเยิน เจ็บปวด น้ำตาไหล ไม่เป็นสุขได้

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนเพียงให้ละชั่วและทำดีเท่านั้น แต่ท่านยังสอนให้ทำจิตใจให้ผ่องใส ให้ปลอดโปร่ง ทำจิตให้ว่างอีกด้วย การละชั่วและทำดี มีผลทำให้สังคมมีสันติภาพ อยู่กันอย่างผาสุกไม่เบียดเบียนกัน แต่ในส่วนตัวของบุคคลแต่ละคนนั้นอาจจะยังเป็นทุกข์อยู่ก็ได้ เพราะยังมีความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้อยู่เหนือดีอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งเป็นขั้นสูงขึ้นก็คือ ทำจิตให้ว่างให้ปลอดโปร่ง ให้เบา ไม่ต้องไปยึดเอาสิ่งใดมาบั่นทอนของตัวเอง แล้วชีวิตส่วนตัวของแต่ละคนก็จะมีสันติสุข อันเป็นความสุขที่แท้จริง เมื่อบุคคลมีสันติสุข สันติภาพส่วนสังคมย่อมเย็นง

ถาวร

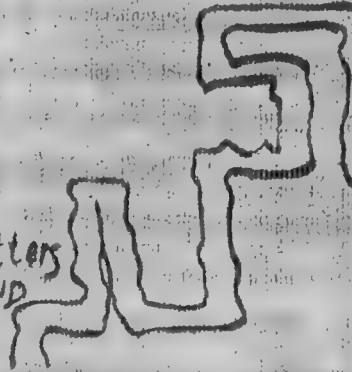
อันความสุข ความสุขที่แสวงหากันอยู่นั้น ในทางพระพุทธศาสนาให้หาที่ตัวเอง โดยทำจิตให้ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องไปหาความสุขภายนอกตัว เพราะมันไม่มีเหมือนกับการเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าแล เพราะเต่าไม่มีหนวด

ความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องเที่ยวหาที่อื่น แหล่งท่องเที่ยว สถานเรีงรมย์ต่างๆ ก็มีใช่สุขแท้ สุขแท้สุขแน่นอนอยู่ที่ใจปลอดโปร่ง ไม่ยึดติดกับสิ่งนั้นสิ่งนี้เขาบอกว่า ธรรมชาติของตุ๊กแกไม่ได้ติดอยู่แค่พื้น มันจะอยู่ตามฝาผนัง เพดาน ต้นไม้ อยู่สูงๆ ทั้งนั้น แต่คนเราไม่ยกจะเอาอย่างตุ๊กแก กลับติดที่ความดีพื้นๆเลยมีความสุขทุกข์กันรำไป





earthworm
writing letters
to mankind



ไส้เดือนเขียนจดหมายถึงมนุษย์



รอยไส้เดือน เคลื่อนไป ในผิวดิน
เป็นลวดลาย หลายระบิล หลายท่วงท่า
มีความหมาย ว่าอะไร ใครสงกา
หรือเห็นว่า ไรสิ่ง น่าสนใจ

อิหมัฮ

คือจดหมาย ไล่เดือน เดือนมนุษย์
ไม่รู้สิ้น รู้สุด มาแต่ไหน
ทั้งคืนวัน ขยันเขียน เวียนทำไป
มนุษย์อ่าน หรือไม่ ไม่อวรณ์

มันพร่ำบอก พร่ำสอน พร่ำอวนว่า
พร่ำพรรณนา ให้ระวัง ให้สังหรณ์
ว่าสรรพสิ่ง เปลี่ยนไป ไม่ถาวร
ทุกทุกตอน อนิจจัง อนัตตา

มันให้อัด- ถาธิบาย หลายแสนอย่าง
อุทาหรณ์ ต่างต่าง ครบทุกท่า
รอยไล่เดือน เคลื่อนทั่ว พสุธา
ก็เพราะว่า ไล่เดือนรัก คนนักรเอย ฯ

จดหมายจากไล่เดือน การศึกษาพระธรรมไม่ใช่สิ่งที่ยากเย็นเกินไป
หากเป็นอยู่ด้วยสติแล้วไซ้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบข้างตัวเราย่อมสามารถ
นำมาประยุกต์ใช้เป็นธรรมะสอนใจได้ แม้กระทั่งไล่เดือน

ที่เห็นในภาพ เป็นรอยไล่เดือนเลื้อยไปเลื้อยมา ท่านบอกว่า มัน
เขียนจดหมายฝากให้มนุษย์ เราอ่านจดหมายของมนุษย์ จดหมายของ
โบตันของใครต่อใครเยอะแยะแล้ว ลองมาอ่านจดหมายของไล่เดือนดูเอง
บ้าง ดูซิว่าสำคัญสำนวนจะหยดย้อยขนาดไหน

ธรรมชาติของไล่เดือนเมื่อเกิดขึ้นมาในโลกมีแต่สร้างประโยชน์
ให้กับโลก มันช่วยพรวนดินให้ต้นไม้ต้นหญ้าโตงอกงาม เป็นสัตว์ที่อยู่ในดิน
ก็จริง แต่เมื่อมันจะตายมันจะขึ้นมาตายบนพื้นดิน เป็นประโยชน์แก่ไก่

แก่นก ได้จิกกินเป็นอาหาร

แต่ก่อนที่มันจะตายยังได้เขียนร่องรอยเอาไว้อีก ร่องรอยอันนี้แหละ
คือจดหมายที่มันเขียนฝากเอาไว้ให้กับมนุษย์ เพื่อมนุษย์จะได้อ่าน ได้ศึกษา
เรื่องราวของชีวิต

แม้แต่ไส้เดือนก่อนตายยังฝากร่องรอยเอาไว้ให้กับโลก มนุษย์ละ
จะมีร่องรอยอะไรไว้ฝากฝัง

ชีวิตของคนเราอยู่ได้ไม่นาน โดยกาลประมาณไม่เกินร้อยปีต้องตาย
จากกัน ควรสร้างความดีฝากเป็นรอยตราไว้อย่าให้อายไส้เดือน

อันวัวควายตายแล้วยังเหลือเขาและหนัง ช้างมึงาเป็นอนุสรณ์
มนุษย์ต้องทำความดีประดับไว้ในโลกา

ทำดีไว้ให้ควรค่าคำว่าคน

ให้โลกแล่นด้วยคนดีสักทีเถย



... เปลวเทียนจะ ดายแท่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตมลายไป เหลืออะไรทิ้งไว้แทน...

โอวาทสำหรับผู้นำ โอวาท ท่านเล่าจื๊อ

(คัดบางตอนจาก TAO OF LEADERSHIP)

แปลโดย วันทิพย์ สินสูงสูด



๑. ..ความเจียบเป็นบ่อเกิดอันยิ่งใหญ่แห่งความเข้มแข็ง
๒. “พึงสงบนิ่ง ทำตามปัญญาภายในของเธอ...
...เพื่อที่จะรู้ถึงปัญญาภายในของเธอ เธอต้องสงบนิ่ง”
๓. ดาราดวงเด่นน้อยดวงที่จะตื่นติดดิน ชื่อเสียงนำ
มาซึ่งชื่อเสียง...
และไม่นานก็จะหลงตัวเอง ครั้นแล้วจะเหินพัน
ศูนย์กลางแล้วตกลงมา...
๔. “หากเธอวัดความสำเร็จในแง่อื่นใดแห่งคำสรรเสริญ
และคำวิพากษ์วิจารณ์แล้ว
ความกระวนกระวายใจของเธอจะไม่มีที่สิ้นสุด...”

๕. “ความเป็นผู้นำของพวกเขาไม่ได้อยู่ที่เทคนิค
หรือการแสดง...
...แต่อยู่ที่ความเจียบ และความสามารถของพวกเขา
ท่านที่จะแสดงความเอาใจใส่”
๖. คนส่วนมากถูกความต้องการที่ไม่สิ้นสุดครอบงำ...
...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะพอใจในสิ่งที่มีอยู่ แม้ว่าจะ
เล็กน้อย

๗. คนส่วนมากนำชีวิตให้ยุ่งเหยิง...แต่ผู้นำที่ฉลาด
จะสงบ และไตร่ตรอง
๘. คนส่วนมากแสวงหาสิ่งซึ่งใช้กระตุ้น และสิ่งใหม่ๆ...
...แต่ผู้นำที่ฉลาดจะชอบสิ่งสามัญ และเป็น
ธรรมชาติ

๙. “เพื่อที่จะรู้ว่าคนอื่นประพฤติอย่างไร ต้องใช้ความ
รู้รอบ...แต่เพื่อรู้ตนเองต้องใช้ปัญญา”
๑๐. “เพื่อที่จะบริหารชีวิตของคนอื่น ต้องใช้ความเข้มแข็ง...
...แต่เพื่อบริหารชีวิตของตนเอง ต้องใช้อำนาจ
อันแท้จริง...”
๑๑. ถ้าฉันพอใจในสิ่งที่ฉันมีอยู่...ฉันจะดำรงชีวิตอย่าง
สบาย และสนุกสนานกับทั้งความเจริญรุ่งเรือง
และมีเวลารว่าง
๑๒. ถ้าเป้าหมายของฉันกว้างชัด...ฉันสามารถไปถึง
ได้โดยปราศจากสิ่งกวนใจ
๑๓. ถ้าฉันสงบอยู่กับตัวเอง...ฉันจะไม่ใช้กำลังของชีวิต
ไปในความขัดแย้ง
๑๔. ถ้าฉันได้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง...ฉันก็ไม่จำเป็นต้อง
กลัวการตาย

๑๕. ความสงบนิ่งของผู้นำจะชนะความเร่าร้อนของ
กลุ่ม...
...ความมีสติของผู้นำ เป็นเครื่องมือเบื้องต้นแห่ง
งานนี้

๑๖. "ยิ่งเธอมีมาก เธอก็จะได้รับมากขึ้น...เธอยังต้อง
เผ่าดูแลมากขึ้น เธอก็อาจสูญเสียมากขึ้น
นี่เป็นเจ้าของหรือถูกเป็นเจ้าของกันแน่ !"

๑๗. ...แต่ถ้าเธอยอมสละสิ่งต่างๆ เสีย เธอก็สามารถ
ยกเลิกการใช้ชีวิตไปเผ่าดูแลสิ่งของต่างๆ นั้น
ได้...

๑๘. ขอให้พยายามสงบนิ่งเพื่อจะได้ค้นพบความมั่นคง
ภายในของเธอ...

...ถ้าเธอมีความมั่นคงภายในแล้ว เธอจะมีทุก
สิ่งทุกอย่างที่เธอต้องการ...

...เช่นเดียวกัน เธอจะถูกล้างผลาญน้อยลง และ
จะอยู่ได้ยาวนานขึ้น

๑๙. "การเปิดเผยและใส่ใจนี้ มีประสิทธิภาพยิ่งกว่าการ
เป็นผู้คอยพิพากษา...

...เพราะว่าผู้ตนโดยธรรมชาติแล้ว โน้มเอียงที่จะ
เป็นคนดี และสัตย์จริง เมื่อเขาได้รับการปฏิบัติ
ด้วยลักษณะการที่สัตย์จริง และดี"

๒๐. "ผู้นำที่ฉลาดรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมาแล้วก็ไป ดังนั้น
ทำไมจึงยึดฉวย และเกาะแน่นเล่า...

ทำไมจึงวิตก และงอตัวเพราะกลัวด้วยเล่า...ทำไม
จึงอยู่ในความเพ้อฝัน แห่งสิ่งที่อาจเกิดหรือไม่ด้วย
เล่า..."

๒๑. ขอให้เรียนรู้ที่จะไว้วางใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น...
ถ้ามีความเจ็บ...ก็ขอให้มันเติบโตขึ้น เพราะจะมี
บางสิ่งบางอย่างอุบัติขึ้น
ถ้ามีพายุ...ก็ขอให้มันบ้าคลั่งไป เพราะมันกลายเป็น
เป็นความสงบเอง
๒๒. ...ต้นไม้ที่แข็งแรง และตัดยางนั้น เริ่มต้นก็ด้วยการ
เป็นหน่ออ่อนที่ดัดง่าย...
๒๓. ...การเดินทางพันไมล์ ก็เริ่มต้นจากก้าว ก้าวเดียว
ก่อน...

๒๔. "ผู้คนที่มองโลกในแง่ของทฤษฎีต่างๆ มักจะมี
ทัศนะพัวพันกันยุ่งในเรื่องสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น...
...ความกระจ่างชัذنั้นยากสำหรับผู้คนเหล่านั้น
พวกเขาเป็นพวกที่ทำงานด้วยได้ยาก"

๒๕. "...แต่ถ้าเธอย้อนกลับไปที่มีความตื่นตัวรับรู้เรื่อง
ที่กำลังเกิดขึ้นจริงๆ
ครั้งแล้วครั้งเล่าแล้ว...เธอก็จะทิ้งกระจ่างชัฒและ
บรรลุลุธรรม"

๒๖. ไม่มีใครที่จะมีคำตอบทุกคำตอบ...การรู้ว่าเธอ
ไม่รู้ทุกสิ่งทุกอย่างก็ฉลาดกว่าการคิดว่าเธอรู้มาก
เมื่อแท้จริงเธอไม่รู้

๒๗. "น้ำนั้นเหลว อ่อนและยอม...แต่น้ำจะกัดเซาะ
หิน ซึ่งแข็งและไม่ยอม
...ผู้นำที่ฉลาดรู้ว่า การยอมรับจะเอาชนะการ
ต่อต้าน

ความสุภาพอ่อนน้อมจะละลายการตั้งรับที่แข็ง
ทื่อ..."

๒๘. ...นี่เป็นคำพูดจริงที่มีความขัดแย้งในตัวเองอีก
ข้อหนึ่ง อะไรที่อ่อนนั้นจะแข็งแรง...

๒๙. "คุณสมบัติสามประการนี้เป็นสิ่งทรงคุณค่าต่อ
ผู้นำ

...เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย

...ความเรียบง่ายและมรยัสถ์ทางวัตถุ...

...มีสำนึกแห่งความเสมอภาคหรือความลดน้อม
ถ่อมตน"



...คุณธรรมของผู้ยิ่งใหญ่...

ผู้ยิ่งใหญ่ที่แท้

ให้กำเนิด โดยมีอ้างเป็นเจ้าของ

บำรุงเลี้ยง โดยมีถือเป็นบุญคุณ

เกื้อกูล โดยมีกำอภัย

ไม่นำความยิ่งใหญ่ ไปแทรกแซงผู้เข็ญบังคับใคร

เมื่อได้รับการเทิดทูน ท่านไม่ทะนงตน

เมื่อได้รับการทักท้วง ท่านไม่ท้อแท้

เมื่อกิจการงานอันยิ่งใหญ่สำเร็จลง

ท่านถอนตัวออกไป

โอวาท ท่านปรมาจารย์ ตักม้อ

สังฆปริณายกองค์ที่ ๒๘ แห่งชมพูทวีป
และเป็นองค์ที่ ๑ แห่งจีน สมัยราชวงศ์ซ่ง
เป็นโอรสองค์ที่ ๓ ของกษัตริย์พราหมณ์ในอินเดีย สมัย พ.ศ. ๕๐๐,๖๐๐
“ผู้ยิ่งใหญ่ แห่ง วัดเส้าหลิน”



๑. ...เมื่อละทิ้งความคิดเพื่อเจอ ใจย่อมสุขสงบเอง
ตามธรรมชาติ...

"ใจสงบก็คือ ความรู้สึกเหมือนหินตกลงบนพื้นโลก
อันกว้างใหญ่..."

๒. "...อย่าดำรงชีวิต โดยเกาะแน่นกับความกลัวใจ
เด็ดขาด..."

๓. หลักแท้ในการบำเพ็ญวิปัสสนาญาณ ต้องมีปัญญา
คอยกำกับ และต้องปฏิบัติตามหลัก ๔ ประการ
ขณะบำเพ็ญ คือ

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ๑. ขาดไขว่คว้า | ๒. ตามลัทธิธรรม |
| ๓. ไม่แสวงหาสิ่งใด | ๔. ยึดถือธรรม |

๔. ...ผจญทุกข์ไม่บ่น รับไว้โดยเต็มใจ...

๕. ถ้าใจเกิดความละโมภ... ทุกข์ตามมาทันที

๖. "...จิตเดิมแท้นั้นคือธรรม...ต้องละทิ้งความคิด
เพื่อเจอ ตั้งหน้าปฏิบัติธรรมสู่ความว่าง ละทิ้ง

ใจที่ตระหนี่ถี่เหนียว"

๗. สวรรค์และนรกต่างก็อยู่ที่ใจ...อย่าดีร้ายถือตัว
จนเกินไป !...

๘. หลงและตื่นตัว เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน... ถ้าไม่หลง
ก็ไม่สำนึก!

๙. "ให้เข้าใจความว่าง แต่อย่าหลงความว่าง... ไม่
ยึดมั่น ใจจึงว่าง"

๑๐. "มองดูทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านไปในอดีต เหมือนภาพ
ในความฝัน...มองดูทุกสิ่งทุกอย่างในปัจจุบัน เหมือน
เป็นฟ้าแลบ...มองดูทุกสิ่งทุกอย่างในอนาคต เหมือน
เมฆหมอกที่ล่องลอยอยู่ไปมา"

๑๑. ..อารมณ์ความคิดทั้งหลายก็ล้วน เกิดดับ...

๑๒. "ไม่ยึดมั่นในเรื่องได้เสีย จิตที่เป็นทุกข์ จะเป็น
อิสระ"

๑๓. "ดำรงชีวิตด้วยใจอิสระ ไม่ถูกความอยากควบคุม..."

๑๔. "มองเห็นจิตเดิมแท้ของตน"...นี่คือจุดหมาย
ของวิปัสสนาญาณ

๑๕. ถ้าเราสำคัญสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดี และเข้าใกล้มัน ใจ
เราเริ่มเอียงเอนแล้ว...

๑๖. ..สนใจธรรมมากเกินไป ย่อมผูกมัดตนเองไม่
มีอิสระ...

๑๗. นักปราชญ์ผู้สร้างประโยชน์แก่มนุษย์ รู้ว่าใจคือ
ธรรม...

...แต่คนโง่เที่ยวแสวงหาธรรม ไปในที่ต่างๆ อย่าง
ไร้จุดหมาย

๑๘. "ใจคือพระธรรม...ดังนั้นจึงไม่ต้องไปหาพระธรรม
นอกใจ"

๑๙. "ถ้าคิดที่จะปฏิบัติธรรม...ต้องพัฒนาจิตใจให้ยิ่งใหญ่
เกรียงไกรและต้องวางใจไว้นอกเหนือกฎเกณฑ์
ที่มีเขตจำกัด..."

๒๐. ...ไม่สนใจจุดยืน ไม่เป็นผู้ยึดมั่นใดๆ ทำใจสงบ
สุข...

๒๑. "เพียงอาศัยคำสอน ของผู้มีชื่อเสียง ไม่ใช่สัจธรรม
แท้... ไม่ใช่สัจธรรมแท้..."

๒๒. ...ยึดมั่นในความคิดของตนเกินไป จะไม่สามารถ
เข้าถึงพุทธธรรม

๒๓. "รวมทุกข์ กับสุข เป็นอันหนึ่งอันเดียว...นั่นคือ
หนทางแห่งพุทธธรรม"

๒๔. เห็นสรรพสิ่ง แต่ใจไม่หวั่นไหวสับสน ใจไม่ฟุ้งซ่าน...

๒๕. ...แท้จริง "เกิดกับตาย คือนิพพาน" ซึ่งอยู่ ณ
กลางใจ...

สมาธิที่เคลื่อนไหว

...สมาธิภาวนาในขณะที่เคลื่อนไหว มีคุณค่ามากกว่าสมาธิภาวนา ในขณะที่อยู่นิ่งๆ อย่างเจียบเขียบถึงนับพันเท่า

ต้องรู้จักถั่นกรอง

ในน้ำเน่านั้น น้ำบริสุทธิ์ยังมีเจือปนอยู่ ผู้ที่ฉลาดรู้จักหาวิธีถั่นกรอง จะสามารถหาน้ำบริสุทธิ์จากน้ำเน่าได้เสมอ

ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้

อยากได้อะไรยิ่งหนี ยิ่งอยากมียิ่งยาก...ฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญาพึงตัดคำว่า อยากออกเสีย ก่อนที่จะลงมือกระทำการใดๆ จะช่วยให้งานนั้นเสร็จ เร็วยิ่งขึ้น

ความรู้โรจน์และความตกต่ำ

..จงมองดูปรากฏการณ์แห่งความรู้โรจน์และความตกต่ำ ด้วยดวงใจ ที่สงบไร้กังวล เพราะทั้งความรู้รุ่งเรือง และการล่มสลาย เป็นเพียง หยาดน้ำค้างบนใบหญ้าเท่านั้น

การศึกษากับการปฏิบัติต้องคู่กันไป

สำหรับพุทธศาสนาแล้ว การศึกษากับการปฏิบัติไม่อาจแยกออกจาก กันได้...การปฏิบัติถ่ายเดียวโดยไม่ศึกษา ย่อมจะนำไปสู่ความผิดพลาด...การศึกษาโดยไม่ปฏิบัติย่อมไม่อาจก้าวหน้าได้...ถ้าหากว่า ใครทำการศึกษาค้นคว้าโดยขาดการปฏิบัติก็ยากที่จะจับแก่นแห่ง สัจธรรมได้

กลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นไฟ

คนในปัจจุบันนี้ ที่ต้องเหน็ดเหนื่อยวิ่งวุ่นอยู่กับการทำกำไร หนักใจอยู่กับทรัพย์สินสมบัติมหาศาลจิตใจไม่มีวันสงบ ไม่รู้จักหยุดนิ่ง วิตกกังวลไปเรื่อยแปดอยู่ตลอดเวลา ชนิดที่ว่า “กลางคืนเป็นคว้น กลางวันเป็นไฟ” คือใจไม่ยอมหยุด รุ่มร้อนอยู่ตลอดเวลา...นั่นแหละคือผลของการที่จิตมันเข้าไปแบกไว้เต็มที่ เรียกว่ามีอะไรก็แบกไว้หมด

ดับที่นี้

..ความทุกข์นั้นปรากฏแล้ว ไม่ต้องไปหาที่ไหน มันเกิดที่นี้ ก็ต้องดับที่นี้..

พระพุทธรูป

..พระพุทธรูปบังพระพุทธเจ้า..

ปฏิบัติได้ทุกที่

..ไม่ต้องยึดว่า การปฏิบัติธรรม ต้องไปอยู่ในสถานที่เงียบสงบ

แก่นพุทธธรรม

อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม แต่รู้เท่าทันและสามารถกำหนดรู้ที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม...การรู้เท่าทัน และสามารถกำหนดวิธีการได้เช่นนี้ จึงว่า “อยู่ใน” แต่ “อยู่เหนือ”...เหมือนหยดน้ำบนใบบัว อยู่บนใบบัว แต่ไม่เกาะติดอยู่ในใบบัวนั้น...นี่คือใจความสำคัญของสภาวะการรู้แจ้งธรรมอันสูงสุด และเป็นแก่นแท้ของพุทธธรรม

ยิ่งยากยิ่งเข้าใจ

มีน้ำแข็งมากเท่าใด...

ก็มีน้ำมากเท่านั้น

ยิ่งยากลำบากเท่าใด...

ก็ยิ่งเข้าใจชีวิตมากเท่านั้น

ถึงเวลาจะเห็นเอง

..อย่าคิดอยากให้เห็นแจ้งในธรรม ถึงเวลาจะเห็นเอง..

วิธีลัด

มีเวลาเมื่อไร ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น...การฝึกจิต การพิจารณาจิตเป็นวิธีลัดที่สุด

ดูความคิด

เราต้องดูความคิดให้เห็นความคิด เมื่อคิดขึ้นอย่าไปตามความคิด
อย่าเข้าไปในความคิด...

เรื่องธรรมะนั้นคิดล่วงหน้าเอาไม่ได้ เมื่อมันเกิดจึงรู้ รู้ก่อนไม่ได้...
และต้องอาศัยดูความคิด เมื่อเห็นความคิด ความคิดมันจะหดตัว หยุด
คิดของมันเอง ไม่ใช่สะกดห้ามคิด ต้องให้เห็นมันคิดแล้วดู

หวังผลมากย่อมยากสำเร็จ

..คนที่รื้อร่นหวังผลของการกระทำมาก ก็จะมีประสบผลสำเร็จได้ยาก...

ความหมายของเวลา

..เวลาคือระยะทางระหว่างความอยาก และความสมอยาก..

อยู่กับความรู้สึกตัว

การอยู่กับความรู้สึกตัวนี้ ก็เช่นการขยับมือของเรา เราก็รู้สึก คือ รู้สึกที่ตัวของเราชัดเจนดีกำมือเข้าคลายมือออกก็รู้สึก หรือเอานิ้ว สีกันถูกกันไปมา ก็รู้สึก...คนที่มีปัญหามากๆ กลุ่มมากอดอัดมาก ขอให้ทดลองเทคนิคออกจากความคิดนี้ดูสักครูเดียว จะรู้สึกถึงผลดี ของมันได้ทันควันทีเดียว พอคิดขึ้นมากก็สลัดออกไป หันมาใส่ใจกับ ความรู้สึกของมือที่กำลังกำ-กำ-แบ-แบ ฯลฯ อยู่เนื่อยๆไปใส่ใจกับความคิด จงหันมาใส่ใจกับความรู้สึกที่เนื้อที่ตัวของเรา...คนที่มีความทุกข์มากๆ มักจะเห็นผลได้ชัดเจนถึงผลดีของวิธีนี้

ไม่ต้องรอใคร

..คนอื่นนั้นจะได้ ให้กำลังใจได้ แต่ตัวเองต้องทำด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องรอปาฏิหาริย์จากใครอะไรที่ไหน !??

ความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัวเป็นเรื่องที่สำคัญมาก...พระอรหันต์ก็ไม่ใช่ใครอื่น นอกจากผู้ที่มีสติสมบุรณ์ทุกอิริยาบถเท่านั้น คือท่านรู้สึกตัวอยู่ ทุกขณะจิตเท่านั้น...แต่ปัญชชนส่วนใหญ่จะลืมตัว พลัดหลงไปจากตัว ไม่รู้สึกตัว แต่ไปหมกหรือตกอยู่ในความคิดเสียเป็นส่วนใหญ่ เรียกว่าไม่รู้สึกตัวของตัว...

ผู้ให้ควรขอบคุณ

ผู้ให้กับผู้รับนั้น ใครจะเป็นผู้ได้กุศลมากกว่ากัน...ถ้าคิดให้ดี ผู้ได้กุศล มากกว่า ก็ควรจะขอบคุณผู้ได้น้อยกว่า จึงเป็นเรื่องที่ไม่ผิด

ต้องมีสติในทุกสิ่งทีเื่องกับตน

การมีสติรู้เท่าทันอาการต่างๆ ของกายนั้นยังไม่พอ...ในมหาสติ-
ปัฏฐานสูตร ยังกล่าวว่า เราต้องมีสติพร้อมถึงลมหายใจแต่ละครั้ง
การเคลื่อนไหวแต่ละหน ความคิดทุกความคิด และความรู้สึก
ทุกความรู้สึก...

การปฏิบัติธรรมเหมือนการทำงาน

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับการทำงานอื่นๆ โดยทั่วๆ ไปนั่นแหละ
...เวลาใดที่ใจเรตก เราก็ต้อง "ยก" ใจของเราขึ้นมาบ้าง และเวลาใด
ที่ใจเราฟุ้งซ่านมากเกินไป เราก็ต้องรู้จักข่มมันลงไปเสียบ้าง...ทั้งนี้
ต้องด้วย "ไหวพริบ" เท่านั้น



จงทำงาน	ทุกชนิด	ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน	ให้ความว่าง	ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร	ของความว่าง	อย่างพระกิน
ตาย/เริ่จัน	แต่ในดั่ง	แต่หัวท
ท่านผู้ใด	ว่างได้	ดังว่ามา
ไม่มีทำ	ทุกขันธ์	หม่นหมองศรี
“ศิลปะ”	ในชีวิต	ชนิดนี้
เป็น “เลิศ” ที่	ใครคิดได้	ดบายเอ่ยๆ

ปราชญ์สอนว่า...

สุภาณี ปิยพสุนทร...แปลจากภาษาจีน

๑. "ในโลกนี้มีเรื่องยากไหม ?

ผู้ที่ลงมือทำ... เรื่องยากก็จะกลายเป็นเรื่องง่าย
ผู้ที่ไม่ลงมือทำ... เรื่องง่ายก็จะเป็นเรื่องยากอยู่วันยังค่ำ..."

"ผิงตวนลู่"

๒. "การศึกษาเล่าเรียนนั้นง่าย...แต่จะเรียนรู้ให้ดีนั้นยาก

การทำงานนั้นง่าย....แต่จะทำให้ดีนั้นยาก

การปล่อยตัวให้ตกต่ำนั้นง่าย....แต่การสำนึกนั้นยาก"

"หวังฟูจื่อ"

๓. "การเรียนรู้กับการปฏิบัตินั้นเป็นของคู่กัน เวลาเรียนต้องคิด

คิดออกแล้ว ก็ต้องนำไปปฏิบัติ ในขณะปฏิบัติ

เราจึงรู้ว่าตัวเองได้วิชามาจริงหรือไม่...ไม่เช่นนั้นแล้ว

แม้เราจะอ่านหนังสือมากมาย

แต่เราก็เป็นได้แค่ ตู้หนังสือเคลื่อนที่ตู้หนึ่งเท่านั้น"

"เซี่ยเจียจื่อ"

๔. "เชื่อหนังสือจนหมด สู้อย่ารู้หนังสือเลยยังจะดีกว่า...!"

"เม่งจื่อ"

๕. "ผู้ใฝ่ศึกษา จะศึกษาข้อดีของคนอื่น

มาเสริมข้อด้อยของตนเอง"

"หลี่บูเหว่ย"

๖. "ความรู้คือ ผลพวงแห่งการสั่งสมประสบการณ์

" ความสามารถ คือ ผลลัพธ์จากการพากเพียรพยายาม"

"เหมาตุน"

๗. "มีพรสวรรค์ พรนรกอะไรที่ไหนกัน

ข้าพเจ้าเพียงแต่เอาเวลาที่

คนอื่นนั่งดื่มกาแฟมานั่งทำงานเท่านั้นเอง...!"

"หลู่ซัน"

๘. "...สูงส่งแต่ไม่เยอหยิ่ง ชนะแต่ไม่ลำพอง
ปรารถนาแต่รู้จักกาลเวลา เข้มแข็งแต่มีความอดกลั้น..." "ขงเบ้ง"
๙. "ก่อนที่จะเอาชนะคนอื่น....จักต้องเอาชนะตัวเอง
ให้ได้เสียก่อน
ก่อนที่จะว่าคนอื่น...ควรพิจารณาตัวตัวเองเสียก่อน
ก่อนที่จะรู้ว่าจักคนอื่น...ควรระวังจักตัวเองเสียก่อน" "หลี่ปู้เหว่ย"
๑๐. "ผู้ที่รู้จักคนอื่นเป็นคนฉลาด....ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นคนมีสติ" "เล่าจื๊อ"
๑๑. "การตระกำลำบากเป็นมหาวิทยาลัยชั้นสูง
ในการฝึกฝนยอดคน...!" "เหลียงฉีเซา"
๑๒. "สิ่งที่ตัวเราไม่ชอบ จงอย่าทำกับคนอื่น" "ขงจื๊อ"
๑๓. "คนที่ทำได้อาจพูดไม่ได้....คนที่พูดได้อาจทำไม่ได้!" "ซือหม่าเชียน"
๑๔. "คนเราหนีไม่พ้นความตาย แต่ความหมายการตายนั้น
ไม่เหมือนกัน...
บ้างมีค่าหนักกว่าขุนเขา บ้างไร้ค่าเบากว่าขนนก....!" "ซือหม่าเชียน"
๑๕. "อย่าทำความชั่ว เพราะคิดว่าผิดคนเดียว...
อย่าละเว้นการทำความดี
เพราะคิดว่าได้บุญกุศลคนเดียว..." "เมยสงจื๊อ"
๑๖. "คนอื่นช่วยเรา...เราจะจำไว้ชั่วชีวิต
เราช่วยคนอื่น...จงอย่าจำใส่ใจ" "ฮั่วท้วงเก็ง"
๑๗. "มีชีวิตอย่างไร้คุณธรรม มีสุตายอย่างมีคุณธรรม..
ได้มาด้วยความคดโกง มีสุยอมเสียอย่างซื่อตรง..." "หวังดิงเป่า"

๑๘. "น้ำใสสะอาดเกินไป...ย่อมไร้ซึ่งมัจฉา
คนที่เข้มงวดเกินไป...ย่อมไร้ซึ่งบริวาร"

"บันกุ"

๑๙. "ความไม่พอใจ ความก่อกวนหงุดหงิด
ควรจะเป็นสิ่งที่ทำให้เรายึดมั่นยิ่งขึ้น
ไม่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้เราท้อแท้ ห่อเหี่ยวยอมจำนน
ต่ออุปสรรค..."

"หลัด้าเจ้า"

๒๐. "ขี้เกียจแล้วยังฟุ่มเฟือย...ย่อมยากจน...
ขยันและประหยัด...ย่อมร่ำรวย"

"ก้วนจ้ง"

๒๑. "ชมคนด้วยวาจา...มีค่ายิ่งกว่ามอบไข่มุกให้เป็นของขวัญ
ทำร้ายคนด้วยวาจา...สาหัสยิ่งกว่าทิ่มแทงด้วยหอกดาบ"

"ซุนวู"

๒๒. "ยามมีควรคิดถึงความจน...
...ยามจนไม่ควรคิดถึงยามมี!"

"เจิ้งก่วงเสียนเหวิน"

๒๓. "รู้เหตุผลไม่อับจน รู้กาละไม่ถูกค่า รู้ประหยัดไม่ขัดสน"

"ซูลิน"

๒๔. "ใช้จิตใจที่ชอบตำหนิผู้อื่น มาตำหนิตัวเอง...
ใช้จิตใจที่ชอบให้อภัยตัวเอง ให้อภัยผู้อื่น..."

"เจิ้งจิ้นเสียนเหวิน"

๒๕. "ความอิจฉา เป็นอุปสรรคต่อมิตรภาพ...
ความระแวงสงสัย เป็นศัตรูตัวร้ายกาจของความรัก...
...ความรักถ้าปราศจากความซื่อสัตย์จริงใจต่อกันเสียแล้ว
ก็ไม่อาจเชื่อถือซึ่งกันและกันได้"

"ซุนยาง"

๒๖. "ในชีวิตของเรา...มิตรภาพเปรียบเสมือนโคมส่องสว่าง
ดวงหนึ่ง ซึ่งสาดส่องจิตวิญญาณของเราให้สว่างไสว
ทำให้ชีวิตของเรามีแสงสีอันงดงาม..."

"ปาจิ้น"

๒๗. "ตัวสกปรกก็คิดจะอาบน้ำ เท้าสกปรกก็คิดจะล้างเท้า
แต่ใจสกปรก กลับไม่คิดที่จะชำระใจ..."

"หยางว่านหลี่"

๒๘. "สุขสบายเกินไป..เส้นสายก็พลอยหย่อนยาน
จิตใจก็พลอยซลาดกแล้ว"

"หูหลินอี่"

๒๙. "พูดน้อย กลัมน้อย ตัดหน่น้อย นอนน้อย...
...ถ้าสื่ออย่างนี้น้อย ก็ใกล้จะเป็นเซียนแล้ว"

"ซุนซือเหมียว"

๓๐. "คนที่เชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป...
เป็นคนที่โอดเดี่ยวอ้างว้างที่สุด!"

"ลู่ซู"

๓๑. "ไม่มีอะไรแยะเท่ากับความเย่อหยิ่งอวดดี...
ผู้ที่คิดว่าตัวเองไม่ดีพอ คือ คนที่ดีพอ...
ผู้ที่คิดว่าตัวเองดีแล้ว คือ ผู้ที่ดีไม่พอ...!"

"ฟ่งเสี่ยวหยู"

๓๒. "ต้องกล้าที่จะมองความจริง...
แม้ว่าความจริงอาจจะทำให้เราเจ็บปวดมาก ๆ"

"จางจื่อชิน"

๓๓. "ชีวิตที่ราบรื่นเกินไป เป็นชีวิตที่สามัญ ไร้ความหมาย...
ของที่ได้มาง่ายเกินไป มักไม่ล้ำค่า..."

"เหมาตุ่น"

๓๔. "ชั่วโมงเกิดจากการสะสมตัวของวินาที...
ผู้ที่รู้จักใช้เวลา เล็ก ๆ น้อย ๆ ให้เป็นประโยชน์
จึงจะสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่ใหญ่หลวงยิ่งขึ้น!"

"เฉินจี้หยู"

๓๕. "ยามสมหวัง...ควรเตรียมหาทางถอยเอาไว้สักทางหนึ่ง
ยามผิดหวัง...ควรเตรียมหาทางออกเอาไว้สักทางหนึ่ง"

"เฉินจี้หยู"

๓๖. "คิดก่อนทำ... ยิ่งมาก ยิ่งไม่ต้องเสียใจในภายหลัง"

"หวางเย่าหมิน"

๓๗. "การช่วยคนจนนั้นเป็นการกระทำที่น่ายกย่องสรรเสริญ...
แต่ก็ต้องมีวิธีการที่ดี ไม่เช่นนั้นอาจช่วยคนไม่ได้
แถมยังจะถูกคนจนนำจุดลากจนตายด้วยกันทั้งคู่"

"หวังเย่าหมิน"

๓๘. "สามารถอุทิศตัวเพื่อชาติ ต่อสู้เพื่ออุดมการณ์
ช่างเป็นเรื่องที่มีเกียรติ อะไรจะปานนั้น"

"อู่วีจิ้ง"

๓๙. "...ศึกษาอย่างสุดความสามารถ...
นำความรู้ที่มีอยู่มาใช้อย่างสุดสติปัญญา...
พัฒนาประเทศให้เจริญมั่งคั่ง...
ไม่ยอมถกต่างชาติรังแก...
ยืนตระหง่านอยู่ในโลกนี้อย่างภาคภูมิใจ..."

"จันเทียนอวี่"

๔๐. "คนเราขอเพียงมีจิตใจที่รักชาติเท่านั้น...
ปัญหาทุกอย่างก็แก้ตก
ลำบากแค่ไหน ทุกข์ยากเพียงใด
ถูกปรักปรำอย่างไรก็ทนได้..."

"เจี๋ยปิงซิน"

๔๑. "...แม้ประเทศของเราจะยากจน ลำบากแค่ไหน
แต่มันก็ยังคงเป็นมาตุภูมิของเรา...
ก็เหมือนกับแม่ของเรานั้นแหละ
แม้ท่านจะยากจนข้นแค้นสักปานใดก็ตาม
แม่มันก็ยังคงเป็นแม่ของเรา..."

"โอวหยางเป็นเหยว"



ภาคดับทุกข์

โดย ธรรมรักษา

ความทุกข์ ๑๐ ประเภท

- | | |
|-----------------------|--|
| ๑. สภาวทุกข์ | ทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย |
| ๒. ปกิณณกทุกข์ | ทุกข์จร คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส
อุปายาส |
| ๓. นิพัตถทุกข์ | ทุกข์เนื่องนิตย คือ หนาว ร้อน หิว กระหาย
ปวดอุจจาระ-ปัสสาวะ |
| ๔. พยาธิทุกข์ | ทุกข์เพราะโรคต่างๆ |
| ๕. สันตปาทุกข์ | ทุกข์เกิดจากกิเลส คือ โสภ โภธ และหลง |
| ๖. วิปากทุกข์ | ทุกข์เกิดจากกรรมเก่าตามมาให้ผล |
| ๗. สหคตทุกข์ | (วิปริณามทุกข์) ทุกข์เกิดจากโลกธรรม ๘ |
| ๘. อาหารปริเยฎฐิทุกข์ | ทุกข์เกิดจากการหาอาหาร |
| ๙. วิวาทมูลกทุกข์ | ทุกข์เกิดจากการทะเลาะวิวาท |
| ๑๐. ทุกขขันธ | ทุกข์รวบยอด คือความยึดมั่นในขันธ ๕ |



ผลของกรรมเก่า

เป็นเรื่องที่แก้ได้ยาก

เหตุแห่งกรรมใหม่

เป็นเรื่องที่สร้างได้ไม่ยาก

วิธีดับทุกข์ เพราะ... พ่อ-แม่

พ่อ-แม่ จัดว่าเป็น “ปุณนิยบุคคล” ของลูกทุกคน พระพุทธเจ้าทรงเทียบฐานะของพ่อแม่ เท่ากับเป็น “พระ” ของลูก แม้นับว่าอยู่ถึงจะบิณฑบาตมาเลี้ยง ก็ยังไม่มีโทษ แถมยังได้รับการยกย่องสรรเสริญ จากพระพุทธองค์อีกด้วย

ด้วยเหตุที่พ่อแม่ เป็นผู้มีพระคุณมากล้นเช่นนี้ ผู้ที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่อย่างถูกต้อง จึงมีแต่ “สิริมงคล” เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนดีโดยทั่วไป...ในทางตรงกันข้าม...

...ถ้าปฏิบัติกับพ่อแม่ไม่ถูกต้อง ก็ย่อมจะเกิด “อัปมงคล” หาความเจริญทางจิตใจไม่ได้ และจะได้รับกรรมอันนี้สนองในชาตินี้เป็นส่วนมาก กล่าวคือลูกของเรา ก็จะทำต่อเราเช่นนี้เหมือนกัน

ดังนั้น ในฐานะลูกที่ดี จึงควรมีความกตัญญูและกตเวทิต่อพ่อแม่ของตน สอนองคุณด้วยการเลี้ยงดูตามธรรม อย่าให้ท่านได้รับความทุกข์ทั้งกายและใจ และผลแห่งกุศลกรรมนี้ ก็ย่อมจะสนองเราทันตาเห็นเช่นเดียวกัน ทั้งรูปธรรมและนามธรรม

วิธีดับทุกข์ เพราะพ่อแม่เป็นเหตุนี้ หมายถึงเอาเฉพาะพ่อแม่ที่ขาดศีลและธรรม เป็นมิจฉาทิฐิตกเป็นทาสของสุรา การพนัน นารี หรืออบายมุขประเภทต่างๆ เป็นต้น

อันเป็นผลพวง ที่ลูกๆ พลอยเดือดร้อนไปด้วย ลูกๆ ที่ตกอยู่ในภาวะเช่นนี้จะต้อง “ทำใจ” ให้ถูกต้อง และปฏิบัติตนให้สมกับเป็นลูกที่ดีอย่าได้เอา “น้ำเน่าไปล้างน้ำเน่า” เป็นอันขาด มิฉะนั้นจะได้ชื่อว่า

“ลูกออกตัณญู” หรือ “ลูกเนรคุณ” ไป จะมีแต่เสนียดจัญไร เมื่อตายก็ไปนรกแน่นอน

หลักความจริงมีอยู่ว่า ในชาตินี้เราไม่อาจจะเลือกเกิดเป็นลูกของคนนั้นคนนี้ได้ เพราะมันได้เกิดมาเสียแล้ว แต่เราก็สามารถเลือกเกิดในอนาคตได้

การที่ทุกคนได้เกิดมาแล้ว เป็นผลจากกรรมเก่า ที่เราได้ทำเอาไว้เองก่อน ส่งผลให้มาเกิดในฐานะเช่นนี้ เราจึงควรยินดี และพอใจในพ่อแม่ของตน แม้จะอยู่ในภาวะเช่นใดก็ตาม

ถ้าเราไม่ยินดี ไม่พอใจต่อพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิดเรา เราก็ไม่อาจจะเลือกได้ การไม่ยินดีไม่พอใจ จึงเป็นความทุกข์ประการหนึ่ง

นอกจากนั้น การคิดนึกเช่นนี้ ย่อมจะเป็น “เชื้อ” ให้เกิด “อกตัณญู” และเมื่ออกตัณญูเกิด อกตเวทีและ “เนรคุณ” ก็อาจจะตามมาอีกด้วย จึงควรรีบกำจัดความคิดเช่นนี้เสียโดยเร็ว

แม้ว่าพ่อแม่ จะเป็นคนแสนเลวประการใด โหดร้ายเพียงใดก็ต้องถือว่าเป็น “บุคคลต้องห้าม” สำหรับลูก ที่จะเข้าไปแตะต้องด้วย “อกุศลจิต” มิได้เลย

ธรรมดาของที่มีคุณทุกชนิด ถ้าปฏิบัติถูกก็เกิดคุณอนันต์ถ้าปฏิบัติผิดก็เกิดโทษมหันต์

พ่อแม่เปรียบประดุจพระอรหันต์ของลูก เพราะรักลูกด้วยความบริสุทธิ์ใจ ลูกที่มีสัมมาทิฐิ ต้องให้ความเคารพนับถือ เชื่อฟัง และตอบแทนคุณ ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะเกิดมลทินไปชั่วชีวิต

การที่พ่อแม่ทำผิดทำชั่ว อันเป็นผลพวง ที่ตกมาถึงเรา ก็เป็นเพราะอกุศลกรรมของเรา คลจิตให้ท่านทำเช่นนั้น เราอย่าได้เอาความชั่ว ไปตอบแทนพระคุณที่ท่านให้กำเนิดแก่เรา

การที่เราได้มาเกิดเป็นลูกของท่าน ก็เป็นผลแห่งบาปกรรม

ที่เราทำเอาไว้เองให้เป็นไป ถ้าเราไม่ต้องการมาเกิดเช่นนี้อีก ก็ควร
เร่งทำความดีให้มากขึ้น ในชาติต่อไป เราก็คงย่อมพ้นสภาพเช่นนี้

มีสีกาคคนหนึ่ง บ้านอยู่ห่างถ้ำสติ มาเที่ยวแล้วถามว่ามีพ่อขี้เหล้า
มักด่าและตบตีเป็นประจำ ส่วนแม่ก็เอาแต่เล่นไพ่ เล่นได้ก็หน้าบานใจดี
วันไหนเล่นเสีย ก็พาลด่าจนเข้าหน้าไม่ติด

เขาได้แนะนำให้พ่อเลิกเหล้า ให้แม่เลิกเล่นไพ่ ก็ถูกด่าเบิง
แถมจะลงมือลงไม้เอาด้วย หาวว่าอวดดีมาสอนพ่อแม่ มึงเป็นลูกอย่า
เสือกมาสอนกู กูไม่ดีก็เลี้ยงมึงมาไม่ได้ ขอให้หลวงตาช่วยแนะนำ จะ
ทำอะไร พ่อแม่จึงจะเลิกอบายมุขได้? ได้ให้คำแนะนำเขาไปว่า

การที่ลูกจะแนะนำพ่อแม่ได้ พ่อแม่นั้นจะต้องมีความนับถือหรือ
เกรงใจลูกอยู่บ้าง แต่โดยทั่วไปแล้ว การสอนพ่อแม่ เป็นเรื่องทำได้ยาก
ทั้งนี้เพราะ

พ่อแม่มีสำนักอยู่ว่า “กูเป็นพ่อ กูเป็นแม่ กูอบนั้ร้อนมา
ก่อน มีหน้าที่ต้องสอนลูก เลี้ยงลูก ลูกมีหน้าที่เชื่อฟัง และทำ
ตามอย่างเดียว จะมาสอนพ่อแม่ไม่ได้ แม่พ่อแม่จะทำผิดทำชั่ว
ก็ตาม”

คำแนะนำของลูกที่ถูกตอง จึงไม่มีน้ำหนักที่จะเรียกร้องให้ยอม
รับฟังหรือทำตามได้ ยกเว้นแต่พ่อแม่ที่มีสัมมาทิฐิ แต่ได้หลงผิดไปชั่วคราว
อาจยอมรับและกลับตัวได้ง่าย

ถ้าเป็นเช่นนี้ ทางปฏิบัติก็มีอยู่ ๒ ประการ คือวางอุเบกขาปล่อย
ให้เป็นไปตามกรรมของท่านเอง หรือหาผู้ที่พ่อแม่เคารพนับถือ ช่วยแนะนำ
ตักเตือนให้ อาจจะเลิกได้ถ้าหมดเวร ขอแต่ว่าให้เราพยายามทำหน้าที่
ของลูกให้ดีที่สุดแล้วก็แล้วกัน ถ้าท่านไม่รีบตายจากเราไปเสียก่อนหมด
เวรกรรมท่านก็ต้องเลิกเอง

ทางแก้

๑. ศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม ให้เห็นความจริงว่า ที่เรามาเกิดกับพ่อแม่ที่ไม่ดีนั้น “เป็นผลของอกุศลกรรมของเราเอง” ถ้าไม่อยากมาเกิดกับพ่อแม่เช่นนี้ ก็ต้องเร่งทำความดีให้มาก ชาติหน้าก็ไม่มาพบกันอีก

๒. ต้องปฏิบัติหน้าที่ ระหว่างลูกกับพ่อแม่ให้ถูกต้อง คือมีความกตัญญูและกตเวทีย พยายามให้พ่อแม่มีศีลธรรมให้ได้ อย่าได้เอาความชั่วไปต่อความชั่ว มิฉะนั้นในชาติหน้า เราจะต้องไปเกิด และชดใช้บาปกรรมร่วมกันอีก

๓. การทำให้พ่อแม่ทุกข์กายและใจ บ่น ตำหนิติ หรือ ฆ่า เป็นการปิดทางสวรรค์และนิพพานของลูกพร้อมกันนั้นก็เปิดทางอบายทุกคติ วินิบาต และนรกไว้รอด้วย

๔. การที่เราอยู่กับพ่อแม่ ที่ขี้บ่นหรือด่านั้น ถ้าเจาะให้ลึกถึง “กันบังหัวใจ” ก็จะพบความจริงว่า เกิดจากความ “หวังดี” คืออยากให้ลูกดี ถ้าท่านไม่รักเราจริง ท่านจะบ่นจะด่าทำไม? ให้มันเมื่อยปาก? ปล่อยให้เรา “ขึ้นช้าง-ลงม้า” คอหักตายไป มิติกว่าหรือ ?

คำดำของพ่อแม่ จึงเป็นพรอันประเสริฐ ที่ลูกควรรับฟัง และพิจารณาด้วยใจเป็นกลาง คือ

ก. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราไม่ผิดหรือไม่จริง ก็อย่าได้สวนขึ้นในขณะนั้น รอให้ท่านอารมณ์ดี แล้วค่อยชี้แจงเหตุผลให้ฟังภายหลัง

ข. ถ้าท่านด่าหรือบ่น โดยเราเป็นฝ่ายผิด ก็ต้องรีบแก้ไขปรับปรุงตน อย่าได้ทำเช่นนั้นอีก ท่านก็จะเลิกบ่นไปเอง

ค. ถ้าท่านบ่นหรือด่า โดยหาสาระมิได้ ก็ควรสงบใจ วางอุเบกขาเสีย มันเป็นการระบายอารมณ์ ของคนที่มีภาระมาก และวางไม่ลง ได้บ่นหรือด่าใครนิดหน่อย อารมณ์ก็จะดีขึ้น เป็นธรรมดาของคนที่ทำงาวั

ชาดกรรมะ จะต้องเป็น “เข่นั่นเอง”

๕. คำป่นหรือคำของพ่อแม่ ไม่มีพิษภัยเท่ากับคำเยินยอของหนุ่มหรือสาว ถ้าเราทนได้ ปลอยวางอุเบกขาได้ ก็เป็นการบำเพ็ญ “ขันติบารมี” ไปในตัว ควรหัดทำได้.



“พระในบ้าน”

...เมื่อล้มกลิ้ง	ใครหนอวิ่ง	เข้ามาช่วย
และปลอบด้วย	...นิทาน	กล่อมขวัญให้
ทั้งจูบที่	เจ็บชะมัด	ปิดเป้าไป
ผู้นั้นไซ้	...ที่แท้	แม่ฉันเอง...
...ยามมีกิจ	หวังให้เจ้า	เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้	หวังให้เจ้า	เฝ้ารักษา
ยามถึงคราว	...ล่วงลับ	ดับชีวิต
หวังให้เจ้า	...ปิดตา	เวลาตาย ฯ...

ผู้มีคุณ เลิศจิตบ้าน กตัญญู กตเวทิตา
 ความกตัญญู กตเวทิตา เป็นเครื่องหมายของคนดี

๒ วิธีดับทุกข์ เพราะ... เพื่อน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวคักกะ ใน
แคว้นสั๊กกะ ครั้นนั้นท่านพระอานนท์ ได้เข้าไปเฝ้าแล้วกราบทูลพระ-
พุทธองค์ว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อน
ที่ดีนั้น นับว่าเป็นเครื่องหนึ่งของพรหมจรรย์ทีเดียวนะ พระเจ้าข้า”

พระพุทธองค์ ได้ตรัสค้ำขึ้นว่า...

“อานนท์! เธออย่าได้พูดอย่างนั้น เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น ก็
ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีนั้น นับว่าเป็นพรหมจรรย์
หมดทั้งสิ้นทีเดียว

อานนท์! อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี และมีเพื่อนที่ดีก็เป็นอัน
หวังได้แน่นอนว่า จะได้เจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ จะกระทำ
ให้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘...”

(อุปัฏฐกสูตร ๑๙/๒)

ได้ยกเอาพระสูตรสำคัญที่สุด ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสคัดค้านพระ-
อานนท์ ที่กราบทูลว่า การมีเพื่อนที่ดี เป็นเพียงเครื่องหนึ่งของพรหมจรรย์
เท่านั้น แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าเป็นทั้งหมดทีเดียว

ข้อนี้เป็นที่รับรองของท่านผู้รู้ อย่างชนิดไม่ต้องสงสัยเลยเพราะ
มีสุภาชิตรับรองอยู่ทั่วไป เช่น คบคนใด ย่อมเป็นเช่นนั้น คบคนเลว
ย่อมเลวตาม และคบคนดีย่อมดีขึ้นในทันที เป็นต้น

ในมงคล ๓๘ ท่านจึงได้วาง หรือจัดเรื่องการไม่คบคนพาล ไว้เป็นข้อแรก และจัดเรื่องการคบกับบัณฑิตไว้เป็นข้อที่ ๒ ทั้งนี้ก็เพราะ การคบเพื่อนเหมือนกับการเริ่มต้น ของการเดินทาง การคบเพื่อนที่ไม่ดีก็เหมือนการเดินทางผิด ยิ่งเดินก็ยิ่งผิด ทางที่ถูกก็คือ ต้องตั้งต้นเดินใหม่ นั่นคือการเลือกคบแต่คนดี

ปัญหาต่อไปว่า เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เพื่อนคนไหนดีหรือไม่ดี ? การคบกันใหม่ๆ ย่อมจะดูยาก ไม่เหมือนการดูสัตว์บางประเภท เช่น เสือ มันก็ยังมีลายหรือสีที่ขนพอให้แยกได้ ว่าเป็นเสือหรือสัตว์ประเภทอะไร ? เป็นต้น

การดูคนดีหรือชั่ว เรามีจุดที่จะดูอยู่ ๓ จุด คือ ที่กาย วาจา และที่ใจของเขา โดยมีศีลและธรรม เป็นมาตรฐานดังนี้

ทางกาย ๔ คือ - ไม่ฆ่าสัตว์ - ไม่ลักทรัพย์ - ไม่ประพฤติผิดในกาม และ - ไม่ดื่มสุราเมรัย

ทางวาจา ๔ คือ - ไม่พูดปด - ไม่พูดคำหยาบ - ไม่พูดส่อเสียด และ - ไม่พูดเพ้อเจ้อ

ทางใจ ๓ คือ - ไม่โลภอยากได้ในทางที่ผิด - มีจิตเมตตาไม่ปองร้ายหรือพยาบาท และ - มีความเห็นชอบและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

มีข้อที่ดูยากก็คือทางใจ แต่ก็พอจะดูได้ เพราะเมื่อใจคิดแล้วมันก็ต้องพูดหรือทำ ไม่ช้าก็เร็วออกมาจนได้ การคบกันนานๆ จึงจะรู้ธาตุแท้หรือสันดานของคนได้แท้จริง

ในอภิตติชาดก (๒๗/๓๓๗) ท่านแนะนำให้ดูคนพาล หรือคนชั่วที่ ๕ จุด นับว่าเข้าที่และเป็นไปได้ คือ

- คนพาลชอบชักและนำในทางที่ผิด
- คนพาลมักชอบทำในสิ่งที่ไม่ใช้ฐานะหน้าที่ของตน

- คนพาลมักจะเห็นผิดเป็นชอบ
- คนพาลแม้เราหรือใครๆ พูดยดีๆ ก็โกรธ
- คนพาลไม่ยอมรับรู้ระเบียบวินัยหรือกฎหมาย

เป็นอันว่า เราได้ทั้งหลัก และแนวทางของการดูคน ว่าดีหรือชั่วแล้ว ที่นี้ก็อยู่ที่ว่า เราจะเลือกคบกับคนดี หรือคนชั่ว ถ้าเราเลือกคบคนดี และนี่ก็ถึงเกี่ยวคนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเรามีสัมมาทิฐิ

แต่ถ้าจิตของเราเกิด เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คือเห็นผิดเป็นชอบ รังเกียจคนดี แสเที่ยวหาคบแต่คนชั่ว ก็แสดงว่าพื้นจิตของเราเป็นมิฉนาคทิฐิ นับว่าเป็นอันตรายมาก ควรรีบแก้ไขเสียโดยด่วน ถ้าขึ้นปล่อยไปตามนั้น อนาคตที่มองเห็นก็คือ ไม่ตายตอนแก่แน่ๆ ขนาดเบาก็มีคุกเป็นบ้านถาวร

คนเราเป็นสัตว์สังคม จึงจำเป็นต้องคบหาเพื่อนฝูง ไม่มีเพื่อนมากก็ตองมีน้อย เพราะไม่มีใครจะอยู่คนเดียวในโลกได้

การคบเพื่อนที่ดี ย่อมจะนำแต่ความสุข และความเจริญมาให้ ในทางตรงข้าม ถ้าคบเพื่อนชั่วหรือพาล ย่อมจะนำแต่ความทุกข์เดือดร้อน และความเสื่อมมานาประการมาให้

ดังนั้น ใครมีเพื่อนที่ดีอยู่แล้ว ก็ควรจะถนอมน้ำใจด้วยการปฏิบัติ ตาม “สังคหวัตถุ ๔” อย่างสม่ำเสมอ ก็ย่อมจะผูกน้ำใจเพื่อนที่ดีไว้ได้ตลอดกาล

ถ้ามีเพื่อนเป็นคนชั่ว ก็ควรเร่งถอนตัว ดีจากเสียให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันทุกข์ภัย ที่จะมีในปัจจุบัน และในอนาคต

ทางแก้

๑. พิจารณาให้เห็นโทษ ของการคบกับคนชั่ว และคุณของการคบกับคนดี อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน และต้องตั้งใจเลิกคบกับคนชั่วให้ได้ด้วย

วิธีการต่างๆ เช่น

ก. เลิกคบกันทันทีทันใด ถ้าคิดว่าทำแล้วจะไม่เกิดมีทุกข์หรือภัยตามมาภายหลัง

ข. ค่อยๆ แยกหรือปลีกตัวออกมา โดยที่ไม่ให้เขารู้ตัว

ค. ดัดสายสัมพันธ์ ที่เป็นสื่อเชื่อมโยงออกให้หมด

๒. ถ้าอยู่โรงเรียนเดียวกัน หรือทำงานร่วมกัน ก็อาจขอย้ายห้อง ย้ายโรงเรียน หรือเปลี่ยนงานใหม่ ก็แล้วแต่กรณี

๓. ย้ายบ้าน อย่าอยู่ใกล้ชิดกันอีกต่อไป

๔. เลือคบหาคนดีไว้ทดแทน เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมไม่อาจจะอยู่โดดเดี่ยวได้

เป็นธรรมดาอยู่เอง เมื่อเราคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมรังเกียจ ไม่คบหาด้วย และเมื่อเราเลิกคบกับคนชั่ว คนดีก็ย่อมคบหาด้วย อย่างกล้วยๆ จะหาคนดีคบไม่ได้ ขอแต่ให้เราเป็นคนดีจริงๆ เท่านั้น อย่าเป็นคนประเภท “ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ” ก็แล้วกัน

ทุกวันนี้ โลกเราหนาแน่นไปด้วยคนมีความรู้ มีดีกรีสูงแต่ขาดแคลนคนดีหรือบัณฑิต (ผู้มีปัญญา) ยิ่งนัก



“มนุษย์เลย...อย่าเห็นกงจักร
เป็นดอกบัว”



๓

วิธีดับทุกข์ เพราะ...

ผัว-เมีย

เรื่องของผัว-เมีย เป็นเรื่องธรรมดา ของผู้ที่ครองเรือนจะต้องมี พระอริยะ ๒ พวกแรก คือ พระโสดาและพระสกิทาคา ก็ยังอยู่ครอง เรือนได้

ถ้าผัว-เมียทั่วไป มีกัลยาณศีล และกัลยาณธรรม คือ ศีล ๕ และธรรม ๕ แล้ว ครบครันนั้น ก็ย่อมมีความสุขตามโลกียวิสัยไม่มี ปัญหาให้ผู้เขียนต้องนำมาดับกันในที่นี้

แต่ที่จะเขียนต่อไปนี้ หมายถึงผัว-เมียที่อยู่ด้วยกันแล้วเกิดมี ความทุกข์ขึ้น จึงต้องหาทางแก้ และการแก้ในที่นี้ ก็จะแก้ที่กรรมปัจจุบัน ไม่พูดถึงกรรมในอดีต เพราะแก้ไม่ได้

ตามธรรมดาปุณฺณชนเต็มขั้น ย่อมจะต้องมีดีบ้างชั่วบ้าง ปะปนกันไป มากบ้างน้อยบ้าง การกระทบหรือขัดใจกัน จึงต้องมีเป็นธรรมดาของ "ลีนกับพัน" คำของคนในอดีตจึงว่า

"อยู่คนเดียว ให้ระวังความคิด..."

...อยู่กับมิตร ให้ระวังวาจา"

ผัว-เมีย ที่จะอยู่ด้วยกัน อย่างมีความสุข หรือมีความสุขนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุ ๒ ประการ คือ เสน่ห์ กับ เสนียด

- **เสน่ห์** คือ มีสิ่งที่ทำให้ผัวหรือเมียรัก เช่น พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน พุดจริง พุดในสิ่งที่ควรพูด เป็นต้น การแต่งตัวสะอาด เรียบร้อยอยู่เสมอ ขยันในกิจการบ้านเรือน หรือหน้าที่ของตน

ถ้าเป็นหญิง ก็ต้องทำกับข้าว จัดเสื้อผ้า และบ้านเรือนน่าอยู่น่านอน น่านั่ง ไม่หึงหวงจนเกินเหตุ ไม่ทำใจคับแคบ ไม่กีดกันญาติหรือเพื่อนของผัว เคารพ เกรงใจซึ่งกันและกัน ไม่นอกใจผัว รู้จักใช้จ่ายเป็นต้น

ถ้าเป็นชาย ก็ต้องขยันทำงาน ละสิ่งเสพติดต่างๆ ทำตัวเป็นผัวที่ดี เป็นพ่อที่ดีของลูก ไม่นอกใจเมีย เป็นต้น

ทั้งหญิงและชาย ควรศึกษาจิตใจของกันและกัน และพยายามถนอมน้ำใจกัน เป็นคนมีเหตุผล อย่าตามใจตน ก็ย่อมจะอยู่ด้วยกันยืนยาว และมีความสุขร่วมกัน

การอยู่ร่วมกันนานๆ แต่มีเรื่องขัดใจกัน จะพูดจะทำอะไรก็เอาลูกเป็นสื่อ นอนหันหลังให้กัน หรือแยกกันนอน มันจะมีความสุขได้อย่างไร ?

- เสนียด คือ มีแต่จัญไร และอับมงคล พบกันก็มีแต่บ่นหรือด่า ฝ่ายที่ถูกบ่นหรือด่า ก็ไม่อยากอยู่ใกล้ ไม่อยากเข้าบ้าน ก็ต้องไปหาบ้านอยู่ใหม่ ถ้ามีลูกด้วยกันก็มีปัญหามาก

ขอให้มั่นใจเถิดว่า เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์เกิดขึ้น จะต้องมีการปฏิบัติผิดกฎของศีลและธรรมเกิดขึ้นแล้วไม่ฝ่ายผัวก็เมียหรือไม่ก็ทั้งสองฝ่าย

วิธีปฏิบัติ

ขั้นแรก ควรสำรวจตนเองก่อน ว่าเหตุที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากอะไร ? ใครเป็นคนก่อ ? ถ้าเกิดจากเรา ก็จงยอมรับและรีบตัดสินใจแก้ไขทันที

ถ้าปัญหานั้น เกี่ยวโยงถึงอีกฝ่ายหนึ่ง ก็ให้ปรึกษาหารือ ให้อยู่บนฐานแห่งความเป็นจริง แล้วร่วมกันแก้ ถ้าแก้ไม่ได้ ก็อาจปรึกษาท่านผู้รู้ต่อไป

อุปสรรคสำคัญ ที่ทำให้ผิวเมียต้องแตกกัน หรืออยู่ด้วยกัน
อย่างไร้ความสุข ก็คือ **ทริศมานะ** ตี้อริ้น เห็นแก่ตัวจัดจนขาดเมตตา คือ
ความรักและปรารถนาดีต่อกัน

อีกประการหนึ่ง คือ **การขาดความรับผิดชอบ** จะรับแต่ชอบอย่างเดียว
มักจะโทษว่าคนอื่นผิดเสมอ เมื่อตัวทำผิดก็ไม่รับ และปกปิด ถ้าคนอื่น
ทำผิดแม้เล็กน้อย ก็ถือเป็นเรื่องใหญ่โต และจะนำมาพูดกระทบ ไม่รู้จัก
จบสิ้น

อันปฏิกชนเดินดินนั้น ที่จะทำอะไรไม่ผิดเลยนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้
นอกจากจะไม่ทำอะไรเลย และการไม่ทำอะไรเลยนั้น ก็เป็นความผิดอีก
คือ ผิดที่ไม่ทำ

อันวิสัยของคนดีนั้น เมื่อทำผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และยอม
แก้ไขไม่ให้เกิดผิดซ้ำอีก คนที่ทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด เป็นคนสุขภาพจิต
เสื่อม อยู่ที่ไหน ? กับใคร ? ก็เดือดร้อนที่นั่น คือ เมื่อเกิดความผิดขึ้น
ก็จะปายไปให้ผู้อื่น เมื่อเกิดความดีก็จะรีบรับเอาเสียเอง ไม่ว่าจะชอบธรรม
หรือไม่ก็ตาม .

คนประเภทนี้ มีอยู่ในครอบครัวใด ครอบครัวนั้นก็หาความสันติสุข
ได้ยาก

ดังนั้น ผิวเมียคู่ใด ต้องการความสุขในการครองเรือนร่วมกัน ควร
ปลูกฝังคุณธรรม ในการครองเรือน ให้มีด้วยกันทั้งสองฝ่าย
ชีวิตสมรสย่อมจะเดินไปตามทาง ที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ อย่างแท้จริง

ทางแก้

ควรใช้หลักธรรม ๓ ชุด คือ **มิตีล ๕, ละเว้นอบายมุขและมี**
มรวาธรรมอีก ๔ ข้อ คือ

- ชุดศีล ๕ และธรรม ๕ ควรฝึกทำให้ได้

๑. ไม่ฆ่าสัตว์ (รวมทั้งคนด้วย) และมีเมตตา
๒. ไม่ลักทรัพย์ และมีสัมมาชีพ
๓. ไม่ผิดัว-เมียคนอื่น และมีความสันโดษ คือการยินดีและพอใจ
ในคู่ครองของตนเท่านั้น หรือมีกามสังวร
๔. ไม่พูดเท็จ และมีสัจจะ
๕. ไม่ดื่มสุรา และมีสติ ไม่ประมาท

- ชุดอบายมุข ๖ ต้องเว้นให้ขาด

๑. การดื่มน้ำเมา
๒. การเป็นคนเจ้าชู้
๓. เล่นการพนัน
๔. การเที่ยวเตร่
๕. การคบคนชั่ว
๖. ความเกียจคร้าน

- มรณาสธรรม ๔ ควรมีประจำ

๑. สัจจะ สัตย์ซื่อและจริงใจต่อกัน
๒. ทมะ ผักผ่อนปรับปรุงตนให้ดีขึ้น
๓. ขันติ อดทนและอดกลั้นทุกสิ่ง
๔. จาคะ แบ่งปันและสละมะเร็งในอารมณ์

ถ้าครอบครัไ้ได้ ทั้งผิวและเมีย ปฏิบัติธรรมเพียง ๓ ชุดเท่านี้ ขอ
รับรองว่าต้องมีความสุข ตามวิสัยของภักยาณปุณฺณอย่างแน่นอน

โปรดลองสำรวจดูสิว่า ท่านปฏิบัติบกพร่อง ในศีลและธรรมะ ๓
ชุดนี้บ้างไหม ? หรือสิ่งเหล่านี้ ไม่เป็นปัญหาให้ท่านต้องทุกข์ท้อผ่านไป

ยังมีจุดที่เป็นปัญหาให้เกิดทุกข์ได้อีก คือ...

๑. การจู้จี้ พุดมาก ขี้นิน ชื่อนี้ส่วนมากเป็นแม่บ้าน ส่วนพ่อบ้านก็มีบ้างแต่น้อย ต้นเหตุเพราะ คนในบ้านไม่ให้ความร่วมมืออะไรๆ จึงมาตกแม่บ้านหมด ทั้งงานนอกงานใน ขี้เยียวไม่ออกก็แม่บ้านคนเดียว ถ้า “ทำใจ” คือวางและปลงไม่ได้ โรคประสาทก็จะมาเยือนอย่างแน่นอน

ทางแก้ ทั้งพ่อบ้าน แม่บ้านและลูกบ้าน ควรร่วมมือกัน อะไรพอทำได้ก็ควรช่วยกัน และแม่บ้านที่ฉลาด ก็ไม่ควรจะผูกขาดงานในบ้านเสียคนเดียว ใครๆ ทำให้ก็ไม่ถูกใจ ควรฝึกให้ลูกๆ ขยันและช่วยตัวเองให้มาก

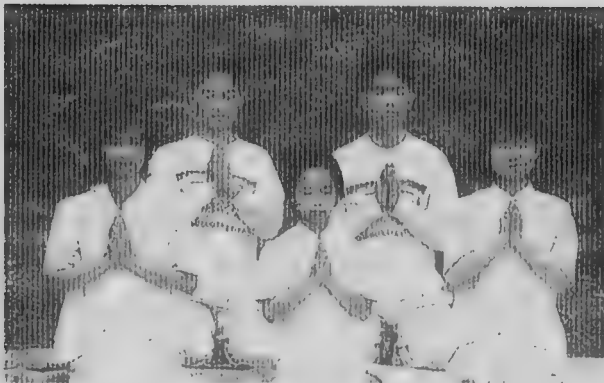
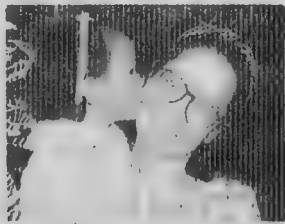
๒. การเอาแต่ใจตัว คือ ชอบทำอะไรเผด็จการ ไม่ปรึกษาหารือกันก่อน ผัวเมียแม้มีสองร่าง (ตัว) แต่ควรมีหัวใจเดียวกัน บ้านจึงจะสันติสุข ควรเป็นคนมีเหตุผล อย่าทำอะไรตามทาสของอารมณ์แม้ว่าการทำเช่นนั้นจะไม่ทำให้ครอบครัวแตกแยกก็จริง แต่ต้องนอนหันหลังให้กัน มันจะมีความสุขทั้งกายและใจได้อย่างไร ?

ทางแก้ ควรควบคุมอารมณ์ ก่อนทำหรือพูดควรมีสติ และปัญญากำกับด้วย เราไม่ชอบสิ่งใด ก็ไม่ควรทำหรือพูดสิ่งนั้น ควรลด ทิฐิมานะ และอุปาทานให้มาก เอาเหตุผลและความถูกต้องเป็นแนวทาง

๓. ความมีสันโดษ คือ พอใจสิ่งที่มี และยินดีในสิ่งที่ได้ อย่าเทียบฐานะกับคนที่เหนือกว่า ถ้าจะเทียบก็ควรเทียบกับคนที่ด้อยกว่า แล้วใจจะเป็นสุข

๔. ครอบครัวแสนสุข คือ ทั้งพ่อแม่และลูก ควรอยู่ในศีลธรรมทางศาสนา มีความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ และผู้มีพระคุณ

๕. การหย่าร้าง เมื่อมีความจำเป็นต้องแยกกัน ควรระลึกถึงลูกๆ ให้มาก การมีพ่อขาดแม่ การมีแม่ขาดพ่อ หรือการอยู่กับพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงนั้น ยากนักที่ลูกๆ จะได้รับความรักและความอบอุ่น มักจะเป็นเด็กที่มีปัญหาแก่สังคม อย่าได้ทิ้งเวรกรรมไว้กับลูกเล็กๆ เลย เขายังอ่อนต่อโลกและชีวิตนรก.



๕

วิธีดับทุกข์ เพราะ...

ลูก

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงลูกไว้ในปุตตสูตร (๒๕/๒๕๗) ว่ามีอยู่ ๓ ประเภท คือ -อภิชาตบุตร -อนุชาตบุตร -อวชาตบุตร โดยทรงยกเอา ศีล ๕ มาเป็นมาตรฐานวัดไว้ ดังนี้

อภิชาตบุตร ลูกที่สูงกว่าตระกูล คือ พ่อแม่ไม่มีศีล ๕ แต่ลูกเป็นผู้มีศีล ๕

อนุชาตบุตร ลูกที่เสมอกับตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ และลูกก็เป็นผู้มีศีล ๕ ด้วย

อวชาตบุตร ลูกที่ต่ำกว่าตระกูล คือ พ่อแม่มีศีล ๕ แต่ลูกไม่มีศีล ๕

ในขัตติยสูตร (๑๕/๑๐) พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

**“ลูกคนใด เป็นลูกที่เชื่อฟัง...
ลูกคนนั้น นับว่าเป็นลูกที่ประเสริฐสุดกว่าลูกทั้งปวง”**

โดยนัยพระพุทธวจนะ ที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ เป็นเครื่องแสดงว่า พระพุทธองค์ทรงชี้ให้ดูว่าลูกจะดีหรือชั่ว ที่มีศีล ๕ และการเชื่อฟังพ่อแม่ จากพระสูตรนี้ เราจะเห็นว่ามันช่าง “สวนทาง” กับความคิด และการกระทำของพ่อแม่ในยุคปัจจุบันเพียงไร พ่อแม่ในยุคปัจจุบันมัก มุ่งแต่จะหาเงินไว้ให้ลูก หวังให้ลูกเรียนเก่ง เรียนสูง ทำงานเบา ทำงาน มีเกียรติ ได้เงินเดือนสูง ร่ำรวย...

ส่วนมากจะไม่สนใจคุณธรรมในตัวของคุณเลย ผลก็คือ พ่อแม่ส่วนมากในยุคนี้ ต้องผิดหวังน้ำตาตก เป็นโรคประสาท ทั้งที่มีเงินทองเหลือล้น ต้องกับพุทธภานิต (นันทิสุต ๑๕/๙) ว่า

“คนมีลูก ย่อมเสียใจเพราะลูก...
คนมีวัว ก็ยอมเสียใจเพราะวัวเหมือนกัน”

เพราะลูกในยุคปัจจุบัน พวกมันเป็น “ลูกบังเกิดเกล้า” กันเป็น ส่วนมากเสียแล้ว ดันเหตุ ก็เกิดจากการ “เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี” นั่นเอง คือ มักตามใจลูกในทางผิดๆ เช่น ถนอมลูก ไม่ยอมให้ลูกทำอะไรเลย มีพ่อแม่หรือมีคนรับใช้ทำให้เสร็จ ลูกอยากได้อะไรก็ให้ อยากได้เงินเท่าไร ก็ตามใจ ประเคนให้ ตามใจลูกทุกสิ่ง ผลหรือ ? ลูกก็เลยกลายเป็นลูก เทวดา ปรารถนาอะไรก็ได้ตั้งใจ กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวจัด ใช้เงินเก่ง ไม่เห็นคุณค่าของเงินทำอะไรเองก็ไม่มีเป็น ดินไม่ติดดิน เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ...

ทางที่ถูกนั้น **การมุ่งปลูกฝังคุณธรรม** หรือศีลธรรมลงในจิตใจ ของลูก เสียแต่เมื่อยังเล็กๆ อยู่ เพราะเมื่อเด็กมีศีลธรรมหรือคุณธรรม ในใจแล้ว ย่อมเป็นลูกที่มีกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ เคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ ย่อมทำในสิ่งที่ดีงาม นำความชื่นใจและปลื้มใจมาให้พ่อแม่ เมื่อระลึกถึง เขา

แต่ถ้าลูกขาดคุณธรรมแล้ว ถึงจะมีความรู้วิชาชีฟสูง ก็เอาตัวไม่รอด แม้พ่อแม่จะมีฐานะร่ำรวย ลูกมันก็จะผลาญหมด แต่ถ้าลูกเป็นคนดี ถึงฐานะจะยากจน ลูกก็สร้างขึ้นมาได้

ถ้าไม่รีบปลูกฝังศีลธรรม ลงในตัวของลูกไว้แต่เล็กๆ แล้วโอกาส ที่ลูกจะเป็นเด็กดีค่อนข้างยาก และจะยิ่งยากมากขึ้นทุกวัน ทั้งนี้เพราะ วิทยาการทางวัตถุ ยิ่งเจริญมากขึ้นเท่าไร จิตใจของคนในโลกก็ยิ่งต่ำลง

เห็นแก่ตัวมากขึ้น โหดร้ายมากขึ้น...

ต้นเหตุที่สำคัญคือ ทุกคนต้องแข่งขันกันมีวัตถุให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมความสุขทางเนื้อหนัง การเอาวัดเอาเปรียบกัน ก็ย่อมจะเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว

พ่อแม่ก็ต้องออกไปหาเงินเพื่อให้พอใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นตามจำนวนพลเมือง โอกาสที่จะเลี้ยงลูกเองแบบเก่าจึงไม่มี สายสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก ก็ยิ่งจะห่างไกลออกไปทุกที

ด้วยเหตุนี้ เพื่อนจึงมีความสำคัญ ที่ลูกมักจะให้ความเชื่อถือมากกว่าพ่อแม่ เพราะพ่อแม่ที่ดีส่วนมาก มักจะไม่ตามใจลูกในทางที่ผิด เมื่อเห็นลูกทำผิด ก็มักจะดักเตือนหรือดุด่า จนถึงเข็ญติ เป็นต้น

ตรงกันข้ามกับเพื่อน มีแต่คำหวาน ตามอกตามใจแม้ในสิ่งที่ผิดๆ ลูกจึงมักจะรักเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ คนเราเมื่อรักกันแล้วก็ย่อมจะต้องถนอมหัวใจกัน ก็มักจะพยายามทำอะไรๆ ตามที่เพื่อนชอบหรือขอร้อง

จุดมืดหรือจุดสว่างของลูก จึงอยู่ตรงนี้เอง ถ้าคบกับเพื่อนที่ดีก็เป็นบุญตัว ถ้าคบเพื่อนชั่ว ก็พาตัวพินาศเสียอนาคต กว่าจจะรู้สึกตัว ก็หมดโอกาสเสียแล้ว

สาเหตุอีกประการหนึ่ง ที่ลูกๆ ไม่ให้ความเคารพหรือเชื่อฟังพ่อแม่ ก็เกี่ยวกับการประพฤติตัวของพ่อแม่เอง เช่น

- ไม่ให้ความอบอุ่นกับลูก ถือว่ามีเงินให้ใช้ มีข้าวให้กินอิ่มท้องก็เป็นบุญแล้ว สัมไปว่าคนเรา มีทั้งกายและใจ การให้อาหารก็ควรให้ให้ครบ คือให้ทั้งอาหารกายและอาหารใจ

- ทำตัวอย่างที่ไม่ดี เช่น ดิตเหล้า ดิตการพนัน ดิตผู้หญิง (เมียเก็บ-เมียเช่า) โกง หากินทางผิดกฎหมาย หรือเอาเปรียบสังคมฯ

- ถืออารมณ์มากกว่าเหตุผล เมื่อลูกทำผิดเล็กน้อย ก็ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่โตคอขาดบาดตาย ใช้อารมณ์ ใช้อำนาจเข้าข่ม ก็จะเอา

ชนะได้ก็แตกาย แต่หาได้ชนะจิตใจลูกไม่

- **รักลูกตามอารมณ์** คือ ต้องการให้ลูกทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ เช่น ต้องเรียนวิชานั้น ต้องทำงานอย่างนี้ ทำเหมือนลูกไม่มีหัวใจ เหตุเพียงเพราะพ่อหรือแม่ชอบ เป็นต้น

- **จู้จี้ขี้บ่น** ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมไม่ชอบคนจู้จี้ขี้บ่นด้วยกันทั้งนั้น คนฟังมักรำคาญ ส่วนคนบ่นมักไม่รำคาญ พ่อแม่ที่อยากให้ลูกๆ อยู่ใกล้ชิด ควรจะระวังข้อนี้ไว้ด้วย

- **เลี้ยงลูกให้ขี้เกียจ** คือ กลัวลูกจะเหนื่อยจะลำบาก เลยทำอะไรๆ แทนเสียหมด ลูกจะทำก็กลัวเสียของ ลูกก็เลยทำอะไรไม่เป็น บางคนโตจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้ว ชักผ้าของตัวเองก็ไม่เป็น หุงข้าวก็ไม่สุก...ก็เลยกลายเป็น **“เลี้ยงลูกไม่ให้โต”** ไป

การหาเงินหรือมีเงิน เป็นของดีควรทำ แต่เงินก็เป็นของกลางๆ เป็นสมบัติกลาง ถ้าคนดีก็ใช้เงินให้เป็นคุณ ถ้าคนชั่วก็จะใช้เงินให้เป็นโทษ

ดังนั้น พ่อแม่ที่ดี จึงไม่ควรจะมโห่ง กัมหน้าหาแต่เงินลูกเดียว จนลืมปลูกฝังคุณธรรมลงในจิตใจลูก เพราะถ้าลูกมันชั่วแล้วเงินร้อยล้านพันล้าน มันก็ผลาญหมดในไม่ช้า แถมพาตัวเขาให้พินาศด้วย

การเลี้ยงลูกที่ดี ควรใช้หลัก ๔ ชั้น คือ -แม่ น้ำ - ลูก ยอ - กอ ไม้ - ใส่เตา

- **แม่ น้ำ** คือ เอน้ำเย็นเข้าปลอบ พุดจาด้วยภาษาดอกไม้ เชื้อเถอะ ! จิตใจของคนเรามีได้สร้างด้วยหินดอก เมื่อลูกรู้อย่างมีคนรัก และเมตตาเขาด้วยความจริงใจ ด้วยเหตุผลและความเป็นจริง ไม่ใช่อารมณ์ เขาก็ย่อมจะเชื่อฟังบ้าง

- **ลูก ยอ** คือ ใช้วิธียกย่องชมเชย ในสิ่งที่ลูกมีและทำได้ ให้กำลังใจในการทำความดี ถ้ากล้าทำชั่วยกให้กลับตัวใหม่ อย่าประณามกันรุนแรง คนเราทำผิดกันได้ เมื่อผิดแล้วก็ต้องยอมรับ และต้องกลับตัว

จึงจะถือว่ามีความเชื่อของบัณฑิต

- ก่อไฟ คือ การใช้เรียวไม้หวดกัน เมื่อใช้ไม้แฉ่มมาสองชั้น ไม่สำเร็จ ก็จะต้องใช้ไม้แข็งกันบ้าง แต่ระวัง ต้องตีด้วยเหตุผลและความเป็นจริง อย่าได้ผล่อใส่อารมณ์ (โกรธ) บวกเข้าไปเป็นอันตราย ความหวังดี จะกลายเป็นร้ายไปทันที

- ใส่เตา คือ การเผาหรือเผาปนกิจ เมื่อ ๓ ชั้นไม่สำเร็จ ก็ใช้ไม้สุดท้าย คือคิดว่า “เขาได้ตายจากเราไปแล้ว” ก็ควรจะเผาเขาไปเลย คือต้อง “ทำใจ” ให้ได้

ถ้าเขาเป็นลูกล้างลูกผสม ก็ขอให้จบกันเท่านี้ เขาจะขึ้นข้างลงมา เข้าคุก ก็ปล่อยให้เป็นไปตามกรรมของเขาเถิด

การทำใจในข้อนี้ ถ้าพ่อแม่มีธรรมะในใจดำ ก็จะทำไม่ได้ เพราะไม่อาจจะตัดใจได้ แต่ถ้าศึกษาธรรมอย่างถูกวิธีแล้ว จะทำได้ง่ายมาก นั่นคือ

ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง จะผีนกฏแห่งกรรมไปหาได้ไม่ แม้แต่พระพุทธเจ้าเอง ท่านก็ทรงอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมเช่นกัน การที่เรามีลูกดี ระลึกถึงแล้วมีแต่ความชื่นใจ และสบายใจก็เป็นเพราะผลของกุศลกรรม ที่เราทำไว้ ได้มาสนองเรา เกิดจากผลของกรรมดี

การที่เรามีลูกไม่ดี เกิดมาล้างผลาญ ก่อแต่ความทุกข์ และนำแต่ความเดือดร้อนมาให้ไม่รู้จักสิ้นสุดนั้นก็เพราะ ผลของอกุศลกรรมของเราเองทำไว้ และกำลังให้ผลเราอยู่

ทางที่ถูก เราไม่ควรจะตีโพยตีพาย ซึ่งจะไม่มีอะไรดีขึ้นเลย นอกจากจะเป็นโรคประสาทหรือเป็นบ้า ควรจะยอมรับความจริง แล้วปฏิบัติไปตามที่ถูกที่ควร ทำไม่ได้ก็วางอุเบกขา ถือว่า “เป็นกรรมของสัตว์”

อย่าไปคิดเปรียบเทียบกับ ลูกคนอื่นเขาไม่เหมือนลูกเรา ก็มัน

“กรรมไครกรรมมัน” ต่างคนต่างทำ มันจะเหมือนกันได้อย่างไร ?
ถ้าเลือกได้ทุกคนก็เลือกเกิดเป็นราชา หรือเศรษฐีกันหมด

ควรจะคิดในแง่ดี และในแง่ของความเป็นจริงว่า เราได้ชดใช้
กรรมเก่าเสียแต่ในบัดนี้ก็เป็นการดีแล้ว จะได้หมดเวรหมดกรรมกันไป
เสียทีชาติหน้าจะได้ไม่ต้องไปใช้เขาอีก คิดได้อย่างนี้ เราก็สบายใจ

เท่าที่เห็นมา มีพ่อแม่เป็นอันมาก เลี้ยงลูกไม่ถูกวิธี หรือไม่อาจจะ
เลี้ยงได้ เพราะมีปู่ย่า ตายาย หรือญาติคอยให้ท้ายในทางที่ผิดๆ ลูกก็เลย
เสียนิสัย ตามใจตัวเองและเห็นแก่ตัวจัด จนไม่อาจจะแก้ไขได้ ก็เป็นกรรม
ของลูกด้วย

ทางแก้

๑. ความกตัญญูและกตเวทิตา เป็นพื้นฐานของคนดี ควรอบรมหรือ
ปลูกฝังก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด ติดตามด้วยความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์
อดทน เสียสละ และมีระเบียบวินัย เป็นต้น

๒. ควรเลี้ยงลูกด้วยเหตุผล อย่าเลี้ยงลูกด้วยอารมณ์ ตามใจใน
สิ่งที่ถูก ชัดใจในสิ่งที่ผิด ยกย่องเมื่อเขาทำดี ตำหนิหรือลงโทษ เมื่อเขา
ทำผิด

๓. หัดให้ลูกเป็นคนรับผิดชอบตัวเอง เช่น หน้าที่ การงาน การ
เงิน เป็นต้น หัดให้เขาใช้ความคิดเป็นของตัวเอง ไม่ควรชี้แนะไปเสีย
ทุกสิ่ง

๔. ควร “เลี้ยงลูกให้โต” อย่าพยายาม “เลี้ยงลูกให้เตี้ย” เพราะ
เราไม่อาจตามเลี้ยงเขาได้จนตลอดชั่วชีวิต

๕. คำพูดที่ว่า “จงทำตามฉันสอน แต่อย่าทำตามฉันทำ”
ไม่ควรนำมาใช้กับลูก นั่นคือ พ่อแม่ควรเป็นแบบพิมพ์ที่ดีและถูกต้อง
ถ้าจำเป็นต้องทำชั่ว ก็อย่าให้ลูกรู้หรือเห็น เด็กจะเสียกำลังใจในการทำ

ความดี และจะถือเป็นข้ออ้างในการทำความชั่ว แม้แต่เรื่องการดื่มสุรา หรือการสูบบุหรี่ เป็นต้น

๖. อย่าห้าม ลูกไม่ให้ทำอะไร ถ้าสิ่งนั้นไม่ผิด หรือไม่เป็นอันตราย เพราะเด็กย่อมอยากรู้และอยากเห็นเป็นทุนอยู่แล้ว ควรให้เขาได้ช่วยงานเรา ตามที่เขาชอบบ้าง

๗. ควรรักลูกด้วยพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ให้ครบทั้ง ๔ ข้อ อย่าแสดงออกให้ลูกๆ เห็นว่า พ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน (อคติ)

๘. ควรหาโอกาสพาลูกๆ ไปวัด ฟังเทศน์ ฟังธรรม ให้ทาน รักษา ศีล เจริญภาวนา ตามสมควร โดยเฉพาะก่อนนอน ควรหัดให้ลูกๆ ไหว้ พระสวามนต์ แม่เมตตา และกราบระลึกถึงผู้มีพระคุณ ๕ ครั้ง แล้วจึง ให้นอนได้

๙. อย่าลืมนึกว่า เรามีหน้าที่เลี้ยงลูกให้ดีเท่านั้น ถ้าเขาไม่รักดีก็เป็นกรรมของเขาเอง ทุกคนไม่อาจจะฝืนกฎแห่งกรรมของตนเองได้.



๕

วิธีดับทุกข์ เพราะ...

จน

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวโกพิยะชื่อว่า กักรปัตตะ ในครั้งนั้น มีชายคนหนึ่งชื่อทิมชาณฺ หรืออีกนามหนึ่งว่า พยัคฆปัชชะ ได้เข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ ยังบริโภคคาม อยู่ครองเรือน... ยังยินดีทองและเงินอยู่

ขอพระผู้มีพระภาคโปรดทรงแสดงธรรม ที่เหมาะแก่ข้าพระองค์ อันจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบันเพื่อประโยชน์ และความสุขในภายหน้าเถิด พระเจ้าข้า"

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

"พยัคฆปัชชะ ! ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อ ประโยชน์ และเพื่อความสุขในปัจจุบันแก่กุลบุตร คือ

๑. อุภูฐานสัมปทา ๒. อารักขสัมปทา ๓. กัลยาณมิตตตา ๔. สมชีวิตา..."

(ทิมชาณฺสูตร ๒๓/๒๕๖)

ลายแทง ๔ ข้อนี จัดว่าเป็น "หัวใจเศรษฐี" ที่พระพุทธเจ้า ทรงประทานแก่ทิมชาณฺ ที่เราเอามาย่อว่า อุ อา กะ สะ มีคำอธิบาย โดยย่อ ดังนี้

อุ ย่อมาจาก อุภูฐานสัมปทา คือ การถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือ ขยันหมั่นเพียร ในการประกอบอาชีพที่สุจริต ว่ากันตรงๆ ก็คือ

การไม่เกียจคร้านนั่นเอง

อา ย่อมาจาก **อารักขสัมปทา** คือ การถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รักษาทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยความหมั่น ไม่ให้เป็นอันตรายหรือหมดไปในทางที่ไม่เป็นประโยชน์

กะ ย่อมาจาก **กัลยาณมิตตตา** คือ การมีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว

สะ ย่อมาจาก **สมชีวิตา** คือ การมีความเป็นอยู่ที่เหมาะสมพอได้แก่การเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ให้ผิดเคืองนัก และไม่ให้พุ่มพายนัก

ขอให้ศึกษาให้เข้าใจความมุ่งหมาย และนำไปปฏิบัติให้จริงจัง สม่่าเสมอ ย่อมจะไม่อดอยากยากจนอย่างแน่นอน ขอแต่เพียงว่า “อย่าเลือกงาน” ก็แล้วกัน

ขอให้ระลึกว่า มีคนที่ไหน ? งานต้องมีที่นั่น เพราะคนต้องกินต้องใช้ คนขาย คนบริการ และคนซื้อจึงต้องมี เป็นสิ่งที่คู่กัน แม้เงินจะน้อยก็ควรทำไปก่อน เมื่อมีโอกาสนี้ จึงค่อยเปลี่ยนแปลงงานต่อไป ก็จะไม่รู้จักกับคำว่า “ตกงาน” เลย

เมื่อเงินเดือน หรือรายได้ประจำไม่พอใช้จริงๆ ก็ ควรจะหารายได้เพิ่มเติม เป็นประเภทงานอดิเรก ที่พอจะมีเวลาทำได้ ซึ่งแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน

นอกจากนี้ แม่บ้านหรือลูกๆ ทุกคน ก็ควรหัดให้ทำงานในบ้าน หรือหารายได้อื่นๆ ที่พอสมควรแก่กำลัง และความสามารถของเด็ก ทำให้เด็กมีประสบการณ์ และเป็นการสอนให้เรียนรู้ถึงค่าของเงินด้วย

มะเร็งร้ายในสังคมปัจจุบัน คือการใช้ของเงินผ่อน หรือใช้สิ่งที่ไม่ควรจะใช้ หรือไม่มีความจำเป็นต้องใช้ แต่เพราะเห็นว่า เพื่อนบ้านเขามีหรือเขาใช้ เกรงว่าจะน้อยหน้าเขา ก็จำจะต้องมีต้องใช้ตามเขาไป

การประหยัด ก็เป็นสิ่งจำเป็น ที่จะต้องทำให้ได้ และปลูกฝังให้
ลูกๆ เกิดค่านิยมให้ได้ ควรจะแนะนำและทำให้ดูเสียแต่เล็กๆ เพราะ
ไม้อ่อนย่อมดัดง่ายอยู่แล้ว

ผู้เขียน มีความมั่นใจว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
อย่างถูกต้องและจริงจัง ย่อมไม่ยากจนถึงขนาดอดอยาก หรือต้องเป็น
หนี้สินเขาแน่นอน อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมีกินมีใช้ ไม่ถึงกับต้องอดอยาก
ปากแห้งแน่

ทั้งนี้เพราะ ผู้เขียนได้พิสูจน์จนประสบความสำเร็จมาแล้ว เล่าอย่าง
ไม่อาย เพื่อเป็นบทเรียนแก่หลานๆ ว่า

ผู้เขียนไม่จบ ป. ๔ ความรู้อื่นใดก็ไม่มี ทำเป็นแต่อย่างเดียว เมื่อ
เข้ามาอยู่ในกรุง ก็ไม่พ้นการเป็นกุสรี หรือกรรมกรขายแรงงาน

แต่ก็นับว่าเป็นบุญตัว ที่ได้มีโอกาสบวชเมื่ออายุครบ จึงได้อานิสส
จากการเรียนนักธรรม สึกออกมาจึงได้เข้าทำงานไปรษณีย์ (ตอนนั้นยัง
เป็นราชการอยู่)

แต่เงินเดือนๆละ ๔๕๐ บาท มีเมีย ๑ ลูก ๑ มันจะพอกินอะไร
จึงต้องขับสามล้อบ้าง ตระเวนตัดผมเด็กในกะที่ไม่ถูกเวรบ้าง แม่บ้านก็
ออกช่วยอีกแรงหนึ่ง

ใช้เวลาไม่ถึง ๑๐ ปี โดยไม่มีทุนหรือมรดกเลย จากการเข้าบ้าน
และย้ายจนนับไม่ถ้วน ก็มีโอกาสปลูกบ้านเล็กๆ อยู่เอง และได้มีที่ดิน
แปลงเล็กๆ เป็นกรรมสิทธิ์ด้วย

จากการปฏิบัติตามพุทธวจนะ ด้วยการเว้นอบายมุขทุกชนิดไม่
ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า เราก็พอมีกินมีใช้ ไม่ต้องเป็นหนี้ใคร

ทุกวันนี้สินค้า “ส่วนเกิน” ของชีวิตมีมาก ถ้าไม่ควบคุมค้นหา
ตาก็จะหันไปซื้อเอามาไว้เต็มบ้าน กลายเป็น “ทาสวัตถุ” ไปจนตลอด
ชีวิต ชนิด “ถมไม่รู้จักเต็ม” สักที

อยากจะขอลา ผู้ที่ตกอยู่ในฐานะ “ชักหน้าไม่ถึงหลัง” หรือ “ชักหลังไม่ถึงหน้า” ว่า ท่านมีสิ่งเหล่านี้อยู่หรือไม่ ? ถ้ามีอยู่น้อยก็พอจะ “ลืมตาอ้าปาก” ได้บ้าง แต่ถ้ามีอยู่มาก ก็อย่าหวังเลยที่จะ “พอกินพอใช้” หรือ “เหลือกิน เหลือใช้” คือ

๑. ตีมน้ำนรก หรือน้ำเปลี่ยนนิสัย เป็นประจำหรือเปล่า ?
๒. หมกมุ่นอยู่กับผิการพนัน เป็นประจำหรือเปล่า ?
๓. สิ้นหลังยาวคือขี้เกียจหรือเปล่า ?
๔. เป็นคนมือห่างตีนห่าง หรือประหยัดหรือเปล่า ?
๕. หางานอดิเรกทำ เพื่อเพิ่มรายได้หรือเปล่า ?
๖. เป็นคน “รสนิยมสูง แต่รายได้ต่ำ” หรือเปล่า ?
๗. ติดค่านิยม “สินค้าน่าอวด” หรือเปล่า ?
๘. เป็นคน “จอมไม่ลง” ใน “วัตถุส่วนเกิน” หรือเปล่า ?
๙. เป็นคน “ซื่อง่ายง่ายคล่อง” คือ “ซื่อก่อนคิด” หรือเปล่า ?
๑๐. มีความคิดว่า “งานสุจริตทุกชนิด เป็นงานมีเกียรติ” หรือเปล่า ?

๑๑. มีความกระตือรือร้น ที่จะยกระดับฐานะของตนบ้างหรือไม่ ?

ประการสุดท้าย ที่ถือว่าเป็นสิ่งชั่วร้ายที่สุด ในบรรดาความจนทั้งหลาย คือ “จนใจ” หรือ “จนความคิด” อันเป็นเหตุให้ “จนปัญญา” ตามมาด้วย

ดังนั้น จงหมั่น “เคาะความคิด” คือ ใช้ความคิดว่า ที่เรายากจนหรือรายได้ไม่พอรายจ่ายนั้น เกิดจากอะไร ? คนที่มีรายได้เท่ากับเรา เขาจนอย่างไรทุกคนหรือ ?

ในโลกนี้มีงานต่างๆ จนนับไม่ถ้วน เราจะไม่สามารถเปลี่ยนงานหรือหารายได้พิเศษ จากงานเหล่านั้นบ้างเลยหรือ ?

ถ้าคนเรา “จนความคิด” หรือ “จนใจ” เสียเพียงอย่างเดียว

แม้แต่งงานที่ทำอยู่ ก็จะไม่ก้าวหน้า อย่างเก่งก็จะ “ย่ำเท้าอยู่กับที่” และกำลังรอคอยวันที่จะถอยหลัง

แต่ถ้าไม่สนใจเพียงประการเดียว ก็อาจสามารถที่จะสร้างงานขึ้นมาใหม่ๆ ที่ไม่ซ้ำกับคนอื่น หรืองานอื่นๆ ที่มีอยู่แล้วด้วย

จงรีบสร้าง “ความคิด” เสียก่อนเถิด แล้วงานมันจะมารอให้ท่านทำเอง ยิ่งเกรงอยู่แต่ว่า ท่านจะทำไม่ไหว หรือทำไม่ทันเท่านั้นแหละ ?



“ล้มตำคนเคยรวจ้า..

...สู้ตายค่ะ !”

รับทำ พ.ร.บ. - ต่อบะเบียน

เขียนป้าย-ขายทุกอย่างจ้า...



๖

วิธีดับทุกข์ เพราะ...

บุญ

เมื่อเห็นหัวเรื่องนี้ หลายท่านคงจะเกิดความสงสัยขึ้นมาตะหงิดๆ ละสิว่า มีด้วยหรือทุกข์เพราะบุญ ? ขอบตอบว่า มี ! และมีอยู่ทั่วไป เสียด้วย

เอ๊ะ... ก็ไฉนว่าบุญเป็นชื่อของความดี หรือความสุข ไฉนการทำบุญ จึงต้องมีความทุกข์ด้วยเล่า ? เอ...ซักจะเขียนเลอะเทอะเสียแล้ว กระทบ ? ไม่หรอก !

ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็เกิดจากว่า เราทำไม่ถูกบุญ และไม่ถึงบุญด้วย มันจึงเกิดความทุกข์ขึ้น เช่น

- อยากสร้างพระพุทธรูป สร้างศาลา สร้างกุฏิ สร้างพระไตรปิฎก สร้าง...แต่ท่านสมภารไม่ต้องการ จะเป็นเพราะมีมากแล้วหรือเหตุใดก็ตาม

- อยากไปทำบุญวัดนี้ แต่ไม่ชอบหน้าท่านสมภาร หรือพระลูกวัด บางรูป จะไปทำวัดอื่นก็ไม่มี หรือมีแต่อยู่ไกล

- อยากให้วัดข้างบ้านมีการศึกษาและปฏิบัติธรรมและนำมาสอนชาวบ้านบ้าง แต่ก็ไม่มีตามต้องการ

- อยากให้พระท่านต่อชะตา ต่ออายุ เป่าหัวให้โชคดี ผูกดวงให้ท่านก็ไม่ทำให้

- อยากไปวัด แต่ก็เบื่อการรดการไถ การก่อสร้าง หรือการเรียไรบอกบุญทั้งปีของวัด

- อยากทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็ทำไม่ได้ เพราะ
ยากจน ต้องไปทำงานทุกวัน อยาก... ฯลฯ

ความอยากอะไรก็ตาม ถ้าไม่ได้สนองความอยาก มันก็เป็น
ความทุกข์ชนิดหนึ่ง ท่านพ.อ. ปิ่น มุกทุกันต์ ท่านว่าเป็น “**ความทุกข์
ของนักบุญ**” คือทุกข์เพราะอยากทำดี แล้วไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้

ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็เกิดจากความไม่เข้าใจ ในเรื่องของการทำ
บุญนั่นเอง ถ้ารู้จัก “**ตัวบุญ**” อย่างถูกต้องและแท้จริงแล้ว การทำบุญก็
จะกลายเป็นเรื่องง่ายดายยิ่งกว่าการพลิกฝ่ามือกว่าหรือหางาย ไม่ต้อง
ใช้เงินและใช้เวลา หรือแรงงานเสียด้วยสิ

ในบุญญกิริยาวัตถุสูตร (๒๒/๒๑๕) พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องการ
ทำบุญไว้ ๓ ประการ คือ

๑. บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยทาน

๒. บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยศีล

๓. บุญกิริยาวัตถุ สำเร็จด้วยภาวนา

ส่วนในอรรถกถา ท่านได้ขยายออกไปอีก ๗ ประการ คือ

๔. อปจายนมัย (ทำบุญด้วยการ ประพาศดิ้อ่อนน้อม)

๕. เวชยาวัจจมัย (ทำบุญด้วยการ ขวนขวายรับใช้)

๖. ปัตติทานมัย (ทำบุญด้วยการ ให้ความดีแก่ผู้อื่น)

๗. ปัตตนาโมทนามัย (ทำบุญด้วยการ ยินดีบุญของผู้อื่น)

๘. ธัมมัสสวนมัย (ทำบุญด้วยการ ฟัง-อ่านธรรมะ)

๙. ธัมมเทศนามัย (ทำบุญด้วยการ สั่งสอนธรรมะ)

๑๐. ภิภุชุกัมม (ทำบุญด้วยการ ทำความเห็นให้ตรง)

หลักการทำความดีในพุทธศาสนา ทั้งหมดมีอยู่ ๓ พวกใหญ่ๆ
คือ ทาน ศีล และภาวนา แม้จะขยายออกไปอีก ๗ ข้อ ก็ไม่มีทาน คือ

ไม่ต้องใช้วัตถุสิ่งของหรือเงินเลย

ผู้ที่อยากทำโน่นทำนี่ แล้วไม่ได้ทำนั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องของท่าน ถ้าเป็นการทำบุญด้วยศีล ด้วยภาวนาและต่อไปอีก ๗ ข้อแล้ว ก็เกือบไม่ต้องใช้เงินเลย เช่น

การรักษาศีล ทำที่ไหนก็ได้ ทำวันไหนก็ได้ รักษาศีล ๘ ไม่ได้ก็เอาแต่ศีล ๕ ไปก่อน ก็ดีมากแล้วสำหรับชาวบ้าน ไปรับกับพระที่วัดไม่ได้ ก็ตั้งใจเจตนางดเว้นเอาเอง หรือรับทางวิทยุอยู่กับบ้านก็ได้

- **การเจริญภาวนา** ด้วยการทำสมาธิ-วิปัสสนา ศึกษาวิธีการและความหมายให้เข้าใจ แล้วจะทำที่ไหนก็ได้ จะนั่งทำ เดินทำ ยืนทำ หรือนอนทำ

- อีก ๗ ข้อต่อไป ไม่ไปวัดไม่ต้องหยุดงาน ก็ทำได้ ไม่มีอะไรขัดข้อง ถ้าเราตั้งใจจริงที่จะทำ

ชาวพุทธส่วนมากมักจะติดอยู่แต่ท่านเห็นคนอื่นเขาทำกันโครมๆ ก็อยากจะทำตามเขาบ้าง แต่วัตถุมันไม่อำนวยก็เลยมีความทุกข์ใจ น้อยใจในวาสนาของตน

การทำบุญหรือทำความดี ในทางพุทธศาสนานั้น จะต้องไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน จึงจะถือว่าเป็นบุญที่บริสุทธิ์ เมื่อเราทำบุญด้วยวัตถุไม่ได้ เราก็หันมาทำบุญด้วยการรักษาศีล และเจริญภาวนาก็ได้

แถมเป็นบุญที่สูงกว่า และประเสริฐกว่า ชนิดเทียบกันไม่ได้เลย เพราะสามารถตัดเวรภัย ทำให้หมดภพชาติ และดับทุกข์สิ้นเชิงได้ด้วย

ดังนั้น ชาวพุทธที่ดี จึงไม่ควรที่จะติดอยู่ในชั้นใดชั้นหนึ่ง ไม่ว่าใน ๓ ชั้นหรืออีก ๗ ชั้นก็ตาม

การอ้างว่าไม่มีเงินไม่มีเวลา แล้วไม่ไปทำบุญ เป็นการอ้างของคนปัญญาต่ำ ไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง หรืออย่างถูกต้อง

แต่ว่ากันว่าเถอะ คนที่ชอบอ้างที่ว่านี้ส่วนมากก็เป็นคนไม่ชอบไปวัดไปวา ไม่สนใจธรรมะธัมมโมอยู่แล้ว แต่ยังเกรงคนอื่นเขาจะว่าไม่มีศาสนา ก็เลยยกเอางานและเงิน มาเป็นกำแพงกันแบบ “ขายผ้าเอาหน้ารอด” ไว้ก่อน

ทางแก้

๑. หลักใหญ่ของคำสอนทางพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ชั้น คือ ทาน ศีล ภาวนา ควรทำให้ครบทั้ง ๓ ชั้น ถ้าชั้นไหนทำไม่ได้ทำไม่สะดวก ก็ควรจะเลื่อนไปทำในชั้นต่อไป ไม่ควรย่ำเท้าอยู่กับที่ เพราะจะได้พบสิ่งสูงสุดในพุทธศาสนา

๒. พุทธศาสนาให้อิสระเสรีในการทำความคิด ไม่มีขีดชั้น พอใจทำก็จงทำ ไม่พอใจหรือไม่นับถือ ก็ไม่ต้องทำ ไม่ต้องนับถืออย่าเอาข้ออ้างมาเป็นฉาก

๓. การทำความดีหรือทำบุญ ควรทำด้วยความบริสุทธิ์ใจ อย่าเห็นแก่หน้าหรือค่านิยม จะได้บุญแรง

๔. ไม่ว่าจะอยู่บ้านหรืออยู่ที่ทำงาน ถ้ารู้จักตัวบุญแล้ว จะทำบุญได้ทุกที่ทุกเวลา

๕. บุญยอดบุญ คือ การทำให้จิตใจสงบและเย็น ด้วยการเจริญสติ สมาธิและวิปัสสนา.



๓

วิธีดับทุกข์ เพราะ... ปมด้อย

คำว่า “ปมด้อย” ในที่นี้ หมายถึงความรู้สึกที่ “ด้อยกว่า” คนอื่น ในหลายๆ อย่าง เช่น ฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูลยศศักดิ์ และอาชีพ เป็นต้น

อันวิสัยปुरुชชนัน มั่นอดที่จะนึกคิดในทางเปรียบเทียบเสียมิได้ เมื่อได้พบเห็นสิ่งที่ต่างจากตน และการเปรียบเทียบก็ไม่ใช้สิ่งที่เลวร้ายอะไรเลย ถ้าไม่ทำให้เราเกิดความทุกข์ หรือเดือดร้อน

มองอีกแง่หนึ่ง กลับจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะเมื่อมีการเปรียบเทียบ ก็จะได้เห็นความแตกต่าง คือสิ่งที่ดีกว่าหรือด้อยกว่า แล้วเราก็พยายามฝึกฝน หรือปรับปรุงตนให้ดีกว่าในสิ่งที่เราสามารถทำได้

ซึ่งบางสิ่งบางอย่างเราก็ทำได้ เช่น ฐานะ การศึกษา หรือคุณธรรมความดีต่างๆ เป็นต้น บางอย่างเราทำไม่ได้ เราก็อย่าไปสนใจมัน เช่น ตระกูล ผิวพรรณ หรือรูปร่าง เป็นต้น

ความคิดทำให้เกิดปัญญา (โยคา เว ชายเต ฐฐิ-ธรรมบท ๒๕/๔๔) แต่อย่าคิดให้ฟุ้งซ่าน จนเกิดความวุ่นวายหรือเป็นทุกข์ มันก็ไม่เกิดโทษ แก่จิตใจตนแต่ประการใด

ในทางตรงกันข้าม คนที่ไม่มีความคิด ปัญญาก็ไม่เกิด เมื่อขาดปัญญาเพียงอย่างเดียว คนเราก็ไม่อาจจะพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้ ไม่ว่าในทางรูปธรรมหรือนามธรรม

ข้อสำคัญ เมื่อเกิดความคิด (ปัญญา) รู้ว่าสิ่งใดที่เรายังด้อยกว่า

เขา แล้วสามารถทำให้เสมอเขา หรือเหนือกว่าเขาได้ ก็ควรรีบทำในทันที
อย่ามัวแต่ฝันเพียงกลางวัน ให้กลายเป็นโรคประสาทเสียก่อนก็แล้วกัน

ในทางพระ ท่านถือว่าคนเราไม่อาจแข่งบุญหรือวาสนากันได้
เพราะเป็นเรื่องของอดีตแต่เราก็สามารถที่จะ แข่งกันทำความดี ได้ และ
จะเป็นต้นเหตุให้บุญและวาสนาในอนาคตของเราเทียบเท่า หรือเหนือ
คนอื่นได้อย่างไม่ต้องสงสัยเลย

มองในแง่ของความจริงอีกแง่หนึ่ง คนที่มีฐานะดี รูปร่างดี ผิวพรรณดี
การศึกษาดี ตระกูลดี มียศศักดิ์ และอาชีพที่สูงส่งนั้น มิใช่ว่าเขาจะมีความสุข
ไปหมดทุกคนดอกนะ บางคนมีความสุขมากกว่าคนจนเสียอีก

จากประสบการณ์ ปรากฏว่า คนที่มีฐานะดีนั้น จะหาความสงบ
และความอิสระได้ยาก เพราะมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบ และหน้าที่
มากมาย ถ้ามองดูแต่ภายนอก จะเห็นว่า เขามีเกียรติมีบริวาร มีทรัพย์สิน
มากมาย

แต่ถ้ามองให้ลึกเข้าไปถึงในบ้าน ในห้องนอนหรือในจิตใจของ
เขาแท้ๆ บางคนเราจะพบรัก มากกว่าที่จะพบสวรรค์ ตามที่เราคาดคิด
หรือคนทั่วไปเข้าใจกันเสียอีก!

เรามองเห็นแต่มายาภายนอก ว่าเขามีเงินทองมาก มียศหรือตำแหน่งสูง
มีบริวารมากมาย จะไปไหนก็มีคนยกย่อง ล้อมหน้าล้อมหลัง

ถ้าเจาะมองหรือคิดให้ลึก จะเห็นสัจจะของชีวิตว่า สิ่งเหล่านี้ ยังมี
มากเท่าไร ? จิตใจของคนเราก็น่าจะห่างไกล จากความสงบสุขมากขึ้น
เท่านั้น !

นี่ไม่ใช่คำปลอบใจ ว่าเรามีไม่ได้อย่างเขา ก็เลยปลอบใจเหมาเอา
ว่า “อู่นับเปรี๊ยะ” ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ได้เห็นได้รู้มากับตากับหูตนเอง
จนนับไม่ถ้วน และในคนทุกระดับ

และนี่ก็เป็นเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ผู้เขียนตัดสินใจบวช ด้วยเห็นว่า

เป็นวิถีทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ได้พบกับความสุขที่สงบและเย็นอย่างแท้จริง และก็ได้พบจริงๆ เมื่อได้มาอยู่คนเดียวอย่างอิสระที่ถ้ำสตินี้

ผู้เขียนไม่ต้องการขอรับรองให้ท่านเชื่อ ตามที่ได้กล่าวมานี้ แต่มีความมั่นใจในสัจธรรมของพระพุทธองค์ ที่ได้ตรัสไว้แล้ว หนึ่งในสอง คือ ความสุขใดๆ อันแท้จริงในโลกนี้ จะพบได้ที่จิตสงบเท่านั้น

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อจะได้ชี้ให้เห็นสัจจะของชีวิตทุกชีวิต ว่ามีอยู่ ๒ ด้าน คือ ส่วนที่เป็นมายา และส่วนที่เป็นสัจจะ จึงไม่ควรที่จะมองอะไรเพียงด้านเดียว เพราะในของสิ่งเดียวกันนั่นเอง ย่อมมีทั้งคุณและโทษ ถ้าขาดปัญญา ก็แยกไม่ออก หรือแยกออกแต่ไม่ชัดเจน

ทางแก้

๑. ควรปรับความคิด ให้จิตมีสันโดษ คือพอใจตามมีและยินดีตามที่ได้ ชีวิตจะประสบความสุข

๒. คนเราไม่อาจเลือกที่เกิดได้ก็จริง แต่เราก็สามารถเลือก ทำความดี ได้เท่ากัน

๓. ความสุขที่แท้จริงของคน มิใช้อยู่ที่ฐานะ ตระกูล รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ยศศักดิ์ หรืออาชีพ แต่อยู่ที่ จิตใจสงบเย็น

๔. ในโลกนี้ คนเรามีได้นับถือหรือบูชากันที่รูปร่างหรือตระกูล แต่เขานับถือกันที่คุณธรรมความดีต่างๆ

๕. คนเราเกิดมาอยู่ในโลกนี้ไม่นานเลย จึงไม่ควรที่จะสนใจฐานะ รูปร่าง ผิวพรรณ การศึกษา ตระกูล ยศศักดิ์และอาชีพ ควรสนใจในคุณธรรมดีกว่า เพราะมีสาระกว่า



๘

วิธีดับทุกข์ เพราะ... ฝืนธรรมชาติ

ธรรมชาติ คือ ของที่เกิดเอง และเป็นเองตามวิสัยของโลก เช่น คน สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ เป็นต้น มันเป็นของธรรมดา ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปของมัน “เช่นนั้นเอง”

ขอแยกธรรมชาติออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ **ฝ่ายที่มีจิตใจ** เช่น คน และสัตว์ และ**ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ** เช่น ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ ฝนตก แดดออก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า เป็นต้น

ทุกคนที่เกิดมาอยู่ในโลก ย่อมจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้ มากบ้าง น้อยบ้าง ไม่มีทางจะหลีกเลี่ยงได้ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมายของ ธรรมชาติ ก็จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ตรงกันข้าม สิ่งเหล่านี้ อาจ ก่อคุณให้แก่เรา อย่างสูงสุดจนถึงพระนิพพานได้ ถ้ามีสติและปัญญาพอ

แต่เพราะเหตุที่เราไม่เข้าใจ ในกฎของธรรมชาติหรือชอบ **“ฝืนธรรมชาติ”** ธรรมชาติจึงก่อความทุกข์ให้เราในหลายๆ รูปหลายๆ แบบ เช่น

ฝ่ายที่มีจิตใจ คือ คนและสัตว์

- อยากได้สิ่งที่รักก็ไม่ได้ ได้ที่รักมาแล้วก็ไม่อยากให้พลัดพรากจากกันไป ไม่ว่าจะจากเป็น หรือจากตายก็ตาม
- สิ่งที่เราหวังก็ไม่ได้ดังใจหวัง ครั้นได้แล้วก็ยึดถือและหวงแหนห่วงกังวล วิตกทุกข์ร้อน กลัวจะสูญไป
- อยากให้ลูกเป็นคนดี เป็นที่ชื่นใจ ก็กลับนำแต่ความเดือดร้อน

นานาประการมาให้ อยาก...อยาก....อยาก....

ฝ่ายที่ไม่มีจิตใจ เช่น ฝนตก แดดออก

- ฝนตกลงมา ทำให้เปียกแฉะ เสียข้าวของ จึงไม่อยากจะฝนตก
ครั้นฝนไม่ตกก็แห้งแล้ง อยากให้ฝนตกก็ไม่ตก

- แดดออกมาก ทำให้ร้อนมาก ดันไม้ปลูกใหม่ ๆ ก็ตาย ไม่อยากให้แดดออก ครั้นแดดออก ก็ทำให้ของเสียก็ไม่อยากให้แดดออก อยาก
...ไม่อยาก...

อย่าว่าแต่หลายคนหลายความคิด ชนิตนานาจิตตังเลย แม้ใน
คนเดียวกัน บางวันบางเวลาก็อยากให้ฝนตก และอยากให้แดดออก ถ้า
แดดฝนมีจิตใจ มันคงเป็นบ้าตายไปนานแล้ว เพราะไม่รู้ใจของมนุษย์
แม้ในคนเดียวกัน

รวมความว่า ความอยากของคนนี้แหละ ทำให้คนชอบฝืน
ธรรมชาติ และเมื่อฝืนธรรมชาติ คนที่ฝืนนั้นแหละจะถูกธรรมชาติมัน
“ดบหน้า” เอา ถ้าไม่รู้จักเข็ดก็จะต้องถูกมันดบแล้วดบอีก และจะถูกดบ
อยู่เรื่อยไป จนกว่าจะปฏิบัติต่อธรรมชาติ อย่างถูกต้องและยุติธรรม

เมื่อนั้น ธรรมชาติก็จะประทานพร ให้เรามีความสงบเย็น แม้
จะอยู่ท่ามกลางแสงแดดจ้า ส่องแสงร้อนแรงเพียงใดก็ตามที่

ถ้าเราเอาแต่คร่ำครวญว่า

“แหม...แดดจะออกอีกแล้ว...ฝนจะตกอีกแล้ว...”

แล้วก็เอาแต่หงุดหงิด รำคาญใจ ทุกข์ใจ แต่ถ้าแดดมันจะออก
หรือฝนมันจะตก มันก็เป็นของมันไปตามธรรมชาติใครจะบังคับขอร้อง
ต้องการหรือไม่ต้องการ ถึงคราวออกหรือตก มันก็เป็นของมันไป

ถ้าเราไปฝืนหรือบังคับ ก็มีแต่จะได้รับ “ความทุกข์กินเปล่า” คือ
ทุกข์โดยไม่ได้อะไร ที่เป็นมรรคผลตอบแทนเลยนอกจาก “สุขภาพจิต
เสื่อม”

เมื่อเรารู้ว่าธรรมชาติทุกสิ่งไม่มีใครฝืนได้ เรา “ปรับใจ” ยอมรับกฎของธรรมชาติ แล้วใช้ธรรมชาติให้เป็นประโยชน์ เช่น

“แดดออกก็ดีเหมือนกัน จะได้ตากข้าวตากของ ผนตก็ดีเหมือนกัน จะได้มีน้ำกินน้ำใช้ ต้นไม้ชุ่มชื้น อากาศเย็นสบาย...”

โปรดทราบว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไร ที่จะมีคุณหรือโทษเพียงด้านเดียวหรือส่วนเดียว ย่อมมีทั้งคุณและโทษ ถ้าใช้ปัญญาจัดให้ถูกต้องและเหมาะสม ก็จะมีคุณมากกว่าโทษ

คำว่า “ดีเหมือนกัน” ทำกับยอมรับธรรมชาติ และปรับตัวให้คล้อยตามธรรมชาติ “ปฏิมะ” อันมีธรรมชาติเป็นเหตุ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

คนเรามีทั้งความคิดและสติปัญญา เหตุใดจึงไม่เอามาใช้เล่า ? เมื่อฝนตกจำเป็นต้องออกจากบ้าน ก็หำร่มกางเข้า หรือไม่จำเป็นมากนักก็เลื่อนไปวันอื่น เป็นต้น

ทางแก้

๑. อย่าฝืนโลก อย่าแบกโลก “อะไรมันจะเกิดมันก็เกิด อะไรมันจะดับมันก็ดับ” ไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน หน้าที่ของเรา คือ “ทำเหตุที่ดีและถูกต้อง” เท่านั้นเป็นพอ

๒. ธรรมชาติจะไม่โหดร้าย ถ้าเราปรับใจได้ถูกต้อง แถมจะได้รับบทเรียนที่ล้ำค่าจากธรรมชาติ เป็นของขวัญเสียอีกด้วย

๓. ถ้าอยากให้ธรรมชาติ ตอบปัญหาอันเร้นลับ ก็จงตั้งปัญหาถามธรรมชาติดูเถิด แล้วธรรมชาติจะตอบคำถามเอง ถ้าท่านไม่มีเชื่อ “ปทปรมะ” อย่างหนาแน่น ท่านก็จะได้ยินเสียงธรรมชาติตอบปัญหาจนหูแทบพัง !

ฮัมฮิต

ดับทุกข์ด้วย ๓ ไม่
ไม่ฝืนธรรมชาติ
ไม่ดูอำนาจความโกรธ
ไม่โลดแล่นไปตามความอยาก



๘

วิธีดับทุกข์ เพราะ... กลัวตาย

ตาย คือ การหมดลมหายใจ ร่างกายกับจิตใจ หรือรูปกับนาม แยกออกจากกัน ที่เรียกว่า “ศพ” หรือ “ผี” ซึ่งสิ่งที่มีชีวิต เมื่อมีการเกิดแล้วก็มีการตายเสมอทั้งหมด ไม่มีการยกเว้น ต่างแต่ว่าเร็วหรือช้า กว่ากันเท่านั้น

กลัวตาย เป็นธรรมชาติของปุถุชน ที่หนีด้วยกิเลสและตัณหาที่ปรารถนาความสุขเกลียดความทุกข์ จึงต้องกลัวตายเพราะการตายหมายถึงความสูญสิ้นแล้วทุกอย่าง แม้แต่ร่างกายของตนเอง ก็ต้องสูญสลาย

แม้ว่าใครจะกลัวตายหรือไม่กลัว ทั้งคนและสัตว์ที่เกิดมาแล้วก็ต้องตายเหมือนกันหมด

คนที่ไม่กลัวความตาย มีอยู่ ๓ พวก คือ พระอรหันต์ ผู้ไม่ประมาท และผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด

พระอรหันต์เป็นผู้หมดกิเลสแล้วความกลัวตายจึงไม่มีแก่ท่าน ผู้ไม่ประมาท เป็นผู้เตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อมแล้ว ทำความดีไว้พร้อมแล้ว มั่นใจในตัวเองว่า ได้ทำที่พึงไว้ดีแล้ว ถ้ามีการเกิดอีก ก็เชื่อว่าต้องเกิดในที่ดีแน่ๆ

ผู้มีกิเลสหนาตัณหาจัด เช่น โภจจัด กำหนดกฐล้า โทสะกำลังแรง หลงจัด คนที่ตกอยู่ในสภาพนี้ จะเกิดอาการ “บ้าบิน” หรือ “บ้าระห่ำ” ก็ไม่กลัวตาย แต่เมื่อกิเลสตัณหาลดลง ก็กลัวตายเช่นกัน

การกลัวตาย เป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดการแสวงหาที่พึงที่ดีกว่า

ประเสริฐกว่า ฟังดูเจ้าชายสิทธัตถะ ก่อนที่จะเป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงกลัวความตายเหมือนกัน แต่เป็นการกลัวที่ถูก

การกลัวตายที่ไม่ถูก คือ เมื่อรู้ว่าจะต้องตาย ก็รับหาความสุขทางเนื้อหนังด้วยการเบียดเบียน และคดโกงผู้อื่น ถือว่าตายแล้วก็เลิกกันตามหลักพุทธศาสนา หาได้ถือว่าตายแล้วเลิกกันไม่ ถ้าทราบใดที่ยังมีกิเลสตัณหาอยู่ ตายแล้วก็ต้องเกิดอีกอยู่ร่ำไป

ถ้าทำความชั่วไว้ ความชั่วก็ต้องสนอง ทำความดีไว้ ความดีก็ต้องสนอง ไม่มีใครจะหลบหลีกพ้น

การได้เกิดมาเป็นคน และมีอวัยวะสมบูรณ์ เป็นผลจากความดีควรจะทำความดีต่อเอาไว้ชาติต่อไปก็จะได้เกิด ในกำเนิดที่ดียิ่งขึ้นไป

ถ้าทำความชั่ว ก็ต้องไปเกิดในกำเนิดที่ต่ำ เช่น สัตว์ เปรตนรก เป็นต้น หรืออาจมาเกิดเป็นคน (เพราะเศษบุญ) ก็จะพิการ บำ ไข้ ปัญญาอ่อน เป็นต้น

เขียนมาถึงตอนนี้แล้ว บางคนอาจยังมีการกลัวตายอยู่อีก ก็เห็นจะต้องตั้งต้น “ทำใจ” ปรับความคิดกันใหม่

เราคิดดูด้วยใจเป็นกลาง เราจะกลัวหรือไม่กลัว เราก็ต้องตายหมดทุกคน ไม่ว่าคนดีหรือชั่ว รวยหรือจน ตระกูลสูงหรือต่ำ ล้วนต้องตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

ตายแล้ว อะไรๆ ในโลกนี้ ที่เคยยึดเคยหวงทุกสิ่ง มันก็อยู่ของมันในโลกนี้ ไม่มีใครเอาไปได้ นอกจากความดีและความชั่วเท่านั้นที่ต้องติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง เราจะเอาหรือไม่เอา มันก็ต้องตามเราไปสนองตุจเงา

ดังนั้น ผู้มีปัญญาก็ไม่ควรประมาท รับผิดชอบและกอบโกยเอาแต่ความดี หลีกหนีความชั่ว เพราะความชั่วมีผลเป็นความทุกข์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การระลึกถึงความตาย จึงมีประโยชน์ ที่ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้คนเราล้าทำชั่ว และกลับตัวทำความดี เพื่อจะได้พบกับความสุขที่แท้จริง คือสุขที่ไม่เบียดเบียน ทั้งตนเองและผู้อื่น

พระพุทธองค์จึงทรงให้ทุกคน หมั่นระลึกถึงความตาย มิใช่จะช่วยเร่งให้ตายเร็วๆ หากเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะคนเราจะตายช้าหรือเร็ว มิได้เกิดจากการเร่งหรือคำให้พรของใครแต่ขึ้นอยู่กับกรรม คือการกระทำของตนเองทั้งในอดีตและปัจจุบัน เป็นเครื่องบ่งชี้ที่ยุติธรรมยิ่ง

เมื่อพูดถึงความตาย คนที่ใจห่างธรรมะและกายห่างวัดก็มักจะไม่อยากได้ยิน ถ้าห้ามได้ก็จะห้ามพูด หินได้ก็จะหนีไปเลย เพราะยังไม่อยากตาย เมื่อยังไม่อยากตาย ก็พลอยไม่อยากได้ยินเรื่องตายๆ ไปด้วย

ทั้งนี้ก็ไม่ใช่เรื่องที่แปลกประหลาด หรือมหัศจรรย์อะไรหรอก ขึ้นชื่อว่าปุถุชนคนหนาด้วยกิเลสตัณหา มันก็กลัวตายด้วยกันทุกคน แม้แต่ผู้เขียนเองก็เคยกลัว และกลัวเอามากๆ เสียด้วย

ก็เพราะเหตุที่กลัวนี้แหละ จึงต้องรีบตั้งหน้าทำแต่ความดี กลัวว่าชาติหน้ามันจะไปเกิดเร็วกว่านี้ จะรอเอาไว้ให้แก่หง่อมมากๆ ก่อนแล้วค่อยมาบวชมาปฏิบัติ ก็ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันที่ให้ความมั่นใจได้ว่า มันจะไม่แท้งทิ้งไปเสียก่อนแก่

เพราะเจ้าความตายนี้ มันไม่มีใครเรียงคิวตายเสียด้วย มันอาจจะตายพรุ่งนี้ วันนี้ เตี้ยวันนี้ ก็ไม่มีใครบอกได้ จึงคิดว่าเพื่อความไม่ประมาทรีบบวชทำความดีอะไรๆ ไว้ก่อนดีกว่า ถ้ามันเกิดลัดคิวตาย เราก็พร้อมที่จะไป เพราะมีทุนอยู่บ้างแล้ว

ถ้ามันเกิดเรียงคิวตาย คือตายเมื่อแก่มากๆ หรือตายตามอายุขัย เราก็ถือว่าได้กำไร เพราะได้ทำความดีไว้มากแล้ว คิดและทำอย่างนี้ ก็ไม่รู้ว่าผิดหรือถูก แต่ผลที่ได้และเห็นกันชัดๆ ก็คือ ทุกวันนี้ถ้าไม่เผอเรอสติก็ไม่กลัวตาย บางครั้งแถมอยากให้ตายเร็วๆ เสียด้วย

ทั้งนี้ก็ด้วยพิจารณาเห็น โดยปราศจากความสงสัยใดๆ ว่า เพราะมีร่างกายนี้แหละ ทุกข์ โทษ ภัย โรคสารพัดจึงเกิดมี ถ้าไม่เกิดเสียอย่างเดียว ปัญหาทั้งหลายก็สิ้นสุด

จากการที่ได้เจริญมรณัสสติ ตามหลักมรณัสตีสสูตร (๒๒/๓๑๕) มาเป็นเวลา ๖ ปี จึงได้พบภาวะเช่นนี้ และยังทำให้โรคเส้นประสาทหายไปได้อย่างเด็ดขาดด้วย

(ท่านที่สนใจจะอ่านมรณัสตีสสูตร เชิญอ่านได้จากหนังสือ “พระไตรปิฎก ฉบับปฏิบัติ” โดย ธรรมรักษา)

เอาเป็นว่า ผู้ที่เจริญมรณัสสติให้ถูกต้องและติดต่อกัน เพียงระยะไม่นานนัก (แล้วแต่บารมี) ก็เกิดการไม่กลัวตายและมีกำลังใจในการทำมาดีต่างๆ ขึ้นไป และทำได้ดีเสียด้วย เพราะทำแล้วไม่เอาความดีคือไม่มีตัวตนเข้าไปหั้น มีแต่สติคอยเตือนอยู่เสมอๆ ว่า “ใกล้จะตายแล้ว ๆ ๆ”

โบราณ “เสียดู ให้เข้าใกล้เสียดู” แล้วมันจะหายกลัวเสียดูไปเอง ได้ฟังมาแต่เล็กๆ ก็ไม่เชื่อ มีอย่างไหนกัน เสียดูน่าจะทำให้อยู่ห่างๆ มันกลับไปสอนให้เข้าใกล้มัน?

เมื่อมาเจริญมรณัสสติเข้ากลับเห็นจริง โดยปราศจากข้อกังขาใดๆ ทั้งสิ้น นี่แหละเขาว่า “โง่แล้วอยากอดฉลาด” แต่ก่อนเคยกลัว แม้แต่ภาพถ่ายของคนตายก็ไม่อยากเห็น ไม่อยากดู ไม่อยากแม้แต่จะเก็บเอาไว้

แต่เดี๋ยวนี้ กลับตรงกันข้าม อยากเห็นอยากดู ยิ่งศพสดๆ หรือเปื่อยเน่า ก็ยิ่งอยากดูมากขึ้น ตอนก่อนดูรู้สึกตัวมันหนัก คือมันหนาแน่นไปด้วยด้วยกิเลสตัณหานานาชนิด หลังจากดูแล้วเที่ยวกลับตัวเบา

หิวอย่างไรชอบกล รากะ โลกะ โทสะ และโมหะ ไม่รู้ว่ามันหายหัวไปไหนกันหมด แปลกประหลาดจริงๆ

เมื่อมาอยู่ถ้ำสติใหม่ๆ ได้ไปขอคุณหมอประเวศ วะสี ดุศพที่โรงพยาบาลศิริราช คุณหมอได้เอื้อเพื่อให้ดูหลายแห่ง ภาพศพเหล่านั้นยังประทับใจติดตาไม่จางเลยจนทุกวันนี้ เมื่อเกิดรากะตัณหารบกวณจิตเมื่อไหร่ ก็น้อมใจเตือนสติ เอาภาพศพเหล่านั้นมาพิจารณา กิเลสตัณหา ก็หนีหายไปอย่างรวดเร็ว ขอขอบพระคุณและขอจารึกพระคุณของนายแพทย์ประเวศ วะสี ไว้ในที่นี้ด้วย

รายละเอียดเห็นจะนำเอามาพูดกันหมดไม่ได้ เพราะจะทำให้หนังสือหนาเกินไป เอาเป็นว่า ท่านที่สนใจอยากเจริญมรณัสสติ แต่ยังมี ความกลัวตายอยู่ ขอให้ดูรูปภาพไปก่อน เมื่อเคยชินแล้วควรจะดูศพสดๆ ที่ตายวันหนึ่งเรื่อยไป จนถึงเน่าเฟะ

ถ้ายังมีความกลัวอยู่ ก็ดูเฉพาะกลางวัน และนานๆ ดูหนึ่งหนึ่พอความกลัวลดลง ก็ให้ดูให้มากขึ้นจนติดตา และน้อมเอาภาพนั้นๆ มาเทียบตัวเอง ดูตัวเอง ดูให้บ่อยๆ จนเห็นชัด จนเกิดใจหายและสลดจิต แสดงว่ามีภูมิมรณัสสติคุ้มกันแล้ว

ขั้นต่อไป ไม่ต้องดูภาพบ่อยๆ ก็ได้ ข้อสำคัญเมื่อระลึกถึงศพจะต้องเห็นชัดเจน ถ้าเป็นภาพศพผ่าท้อง ก็ต้องเห็นตับไตไส้พุงชิ้นส่วนในท้องอย่างชัดเจนจึงจะได้ผล

เมื่อถึงขั้นนี้ ความกลัวตายจะหายไปหมดสิ้น ยกเว้นแต่เพลอสติเมื่อไหร่ ความกลัวตายก็จะแทรกเข้ามาได้ สติจึงเป็นด่านหน้าที่จำเป็น ต้องฝึกไว้ให้รวดเร็ว มิฉะนั้นปิยรูปและสาตรูป มันจะดึงเอาไปกินเสียก่อน

การปฏิบัติที่ถือว่าได้ผลนั้น เมื่อมีสติเห็นหญิงสาวหรือชายหนุ่มที่น่ารัก สามารถมองเห็นทะลุปรุโปร่ง เข้าถึงภายในหมดมีแต่สิ่งปฏิกูล อสุภะ

เห็นทุกชีวิตมีความเป็นทุกข์แท้ แปรผัน เน่าเหม็น และแตกดับ อยู่ตลอดเวลา

พร้อมกันนั้นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ก็ปรากฏสมกลมกลืน เป็นอันเดียวกันด้วย รับรองว่าราคะ โลภะ โทสะ หายไปสิ้น (ในขณะนั้น)

ผู้ที่มีราคะจริต ขอเชิญให้ปฏิบัติเถิด ได้รับผลแน่ไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับความเพียร บารมี หรือการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง เป็นสำคัญ

ทางแก้

๑. อย่าประมาทรีบทำความดีไว้มากๆ จะเกิดความ “อุ้นใจ” จะไปเมื่อไหร่ก็ได้ พร้อมแล้วและพร้อมอยู่เสมอ

๒. หัด “ตายเทียม” คือ เมื่อเห็นคนอื่นตาย ก็ให้น้อมเข้ามาเทียบกับตนเอง ถ้าตนเองเป็นเช่นนั้น จะรู้สึกอย่างไร ? ทุกครั้งที่ไปเผาศพหรือเห็นศพ ให้ทำอุปมาเป็นศพเรา ให้เกิดความเคยชิน ความกลัวตายจะน้อยลง จนถึงอยากตาย

๓. พุดถึงความตายบ่อยๆ ทำพินัยกรรมเตรียมไว้ บอกลาตายเตรียมไว้ บังสูกุลตายเตรียมไว้ ทำบุญอุทิศให้ตนเองไว้ก่อน บางคนถึงกับต่อโลงเตรียมไว้ก่อน...

๔. เลิกความเชื่อถือผิดๆ ที่ว่า เมื่อพุดถึงความตายบ่อยๆ แล้วจะเป็นลางให้ตายเร็ว ไม่เป็นความจริงเด็ดขาด เพราะผู้เขียนได้ทดลองมาแล้วทุกวิธี เช่น นิมนต์พระ ๔ องค์มาฉัน ลาตายกับญาติๆ และคนที่คุ้นเคยกัน บังสูกุลตาย ทำบุญอุทิศให้ตนเอง พิมพ์หนังสืองานศพให้ตนเอง อัดเสียงลาตาย...

ท่ามากกว่าสิบปีแล้ว ก็ยังไม่เห็นตายเลย ตรงข้ามกลับทำให้จิตใจสบายยิ่งขึ้น เพราะมองเห็นอะไรๆ มันก็ไม่น่าเอา ไม่น่าเป็นไปหมด จิต

ก็เลยว่าง ไปร่ง และสงบ

๕. เจริญมรณัสสติ เป็นวิธีดีที่สุด คือ มีสติระลึกถึงความตายทุก
ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ทำให้ติดต่อกัน อุปมาเหมือนไฟไหม้อยู่บน
ศีรษะ

ถ้าทำถูกวิธีแล้ว โลภะ ราคะ โทสะ โมหะ หรือตัณหา มานะ ทิฐิ
และอุปาทาน มันจะเบาบาง เหมือนกับหมดไปหรือไม่มีเป็นบางครั้ง

เป็นเรื่องแปลกแต่จริง จึงอยากเชิญชวนให้ผู้ที่ไม่เคยทำ ได้ลอง
ทำดู ท่านอาจจะพบความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน.

ชีวิตมีความตายในที่สุด
(มรณนต์ หิ ชีวิต)

มัจฉะวณฺณํ	พณฺณํ
ทณฺเฑนํ	ทณฺเฑนํ
สวณฺณํ	สวณฺณํ
สวณฺณํ	สวณฺณํ

รณฺณํ	รณฺณํ
รณฺณํ	รณฺณํ
รณฺณํ	รณฺณํ
รณฺณํ	รณฺณํ
รณฺณํ	รณฺณํ

ตัดวิกิจิกจนาเพื่อบรรลุนิโสดา



ขอกราบอนุญาดท่านลือโจ้ว เทพเจ้าผู้ก่อปรด้วยพรหมวิหาร ๔
นำโอวาทของท่านมาประดับไว้เตือนจิตยามขันธห้ำกำลังปรุ่งแต่ง เมื่อ
อายตนะมาเยือน

ใจหรือมีใจ

เจ้าดั่งสัจสัจ
หนทางปฏิบัติ
ให้ได้สำเร็จ
ไม่อ่อนไม่ไหว
ไม่เสียดังใจ
อย่าให้ขวางทาง
อย่าคิดเกินเลย
แต่งปรุ่งเข้าไป
นั้นเป็นไม่ได้

ใจหรือมีใจ

เป็นดั่งขัดขวาง
การฝึกฝนจิต
ต้องฝึกฝนจิต
สิ่งใดที่เกิดขึ้น
ต้องทำใจว่าง
ที่รักถ้าเดิน
จัดการผสม
ให้จิตมีว่าง
แก้ดั่งของดั่ง

จิตต้องปล่อยวาง
ไม่เอาสิ่งใด
กวนจิตกวนใจ
และเห็นว่าเป็น
ของแถมเอง
เห็นเป็นธรรมดา
เรื่องราวดูใจ
ให้เย็นดังใจ
ให้หยุดเพียงนั้น
สำหรับฝึกฝน

โสดาโสดา

จิตที่ฝึกดี
ไม่มีดีอะไร
คือไม่ยึดติด
หรือมันของเขา
ให้ปรุงให้แต่ง
เมื่อละวางได้
ไม่มีในจิต
มาเป็นของเรา
เมื่อจิตสะอาด
ดวงจิตดวงนี้
ปล่อยปลั่งแฉฉาด
ไม่มีปัญหา
เห็นแจ้งในธรรม

ปล่อยวางทุกสิ่ง
มาเป็นอารมณ์
สิ่งที่มีเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้
สิ่งตามแต่เป็น
เช่นนี้เองแต่
อย่าปรุงอย่าแต่ง
รู้เห็นเพียงใจ
จิตจึงจักว่าง

อะไรคือโสดา

ละวางทุกสิ่ง
ไม่มีดีเขา
ว่านั่นของเรา
เอามาใส่ใจ
ว่าเห็นต่างต่าง
ความชอบโกรธเกลียด
ความดีภอกอยากได้
ก็จะไม่มี
ปลดปล่อยแฉฉาดใส
ใสดุจดวงแก้ว
ดุคเพชรเจียรระโน
มีแต่ปัญญา
ไม่มีเคลือบแคลง

ดับสังขาร

ประเพณี ปรีศนาธรรม และพิธีกรรม

พระธรรมเทศนาโดย

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ตอนนี้ไปขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งฟังด้วยดี
เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

ชีวิตเหมือนกับใบไม้

ที่วัดแห่งนี้ถ้าหากมีการตั้งศพบำเพ็ญบุญก็มีการสวดเพียง
จบเดียว แล้วก็มีการบรรยายธรรมะสู่กันฟัง เพื่อให้ญาติโยมที่
มาในงานได้สิ่งที่เป็นกุศลกลับไปบ้านบ้างตามสมควรแก่ฐานะ

วันนี้เราทั้งหลายมาประชุมกันก็เพื่อไว้อาลัยแก่บุคคลผู้หนึ่ง
ซึ่งถึงแก่กรรมไปแล้ว ร่างกายของคนเรานั้นเมื่อแก่ชราเต็มที่แล้ว
ก็เหมือนกับใบไม้ เราเดินมาในวัดในช่วงนี้ จะเห็นว่าบนถนนมี

ใบไม้แห้งเต็มไปหมด นั่นเป็นเครื่องแสดงให้เราเห็นว่า ชีวิตของคนเรานั้นก็เหมือนกับใบไม้ เริ่มต้นด้วยแตกใบอ่อน แล้วก็เป็ใบเฟสลาด แล้วเป็นใบแก่ เป็นใบเหลือง แล้วผลที่สุดก็หลุดจาก ขั้วกระจุยกระจายไปตามพื้นดิน เป็นปุ๋ยของต้นไม้ต่อไป

ชีวิตของเราก็เป็นอย่างนั้น ตั้งต้นด้วยถือปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา แล้วก็ค่อยๆเจริญขึ้นตามลำดับ สิบเดือนก็ออกมาจากครรภ์ลืมหาดูโลก พอลืมหาดูขึ้นก็ร้องไห้ การร้องไห้นั้นแสดงอยู่ในตัวแล้วว่าโลกนี้มันไม่สบาย โลกนี้มันมีความทุกข์มีความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นเด็กแรกเกิดทุกคนจึงร้องไห้

การร้องไห้นั้นเป็นเครื่องประกาศให้เราทั้งหลายรู้ว่าชีวิตมันเป็นทุกข์ แล้วก็เป็ทุกข์จริง ๆ สุขนั้นมันมีน้อย เป็เด็กแล้วก็เจริญเติบโตขึ้นโดยลำดับ กระทั่งเป็หนุ่มเป็สาว เป็ผู้ใหญ่เต็มตัว แล้วผลที่สุดก็แก่ชรา แตกดับไปตามสังขารร่างกาย

ชีวิตเหมือนกับสะพาน

ชีวิตของคนเรานั้นเหมือนกับเดินบนสะพานโค้ง เช่นเราขึ้นสะพานพระปิ่นเกล้านี้เห็นง่ายเพราะมันโค้งมาก เวลาเดินขึ้นไปก็ถึงกลางสะพาน พอถึงกลางสะพานแล้วจะไปยืนอยู่บนนั้นก็ไม่ได้ จะไปพักอยู่บนนั้นก็ไม่ได้ มันต้องลงไปข้างใดข้างหนึ่ง ไม่กลับมาฝั่งกรุงเทพฯ ก็ต้องกลับไปฝั่งธนบุรี ใครจะไปยืนอยู่บนนั้นไม่ได้

นักปราชญ์ชาวจีนโบราณเขาจึงพูดไว้ว่า "ชีวิตเหมือนกับ สะพาน อย่าไปสร้างบ้านลงบนนั้น" การที่พูดว่าอย่าไปสร้าง บ้านนั้น หมายความว่าอย่าไปยึดถือในสิ่งอะไรต่างๆ จนเป็นเหตุ ให้เกิดความทุกข์ ให้เรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายที่เรามีเราได้ไว้กินไว้ใช้ เป็นของยืมชั่วคราวชั่วคราว เรายืมมาจากธรรมชาติ ธรรมชาติเป็น เจ้ามือใหญ่ เป็นธนาคารใหญ่ ที่เราจะยืมอะไรได้ทุกอย่าง ยืม อาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย ทยุกยาสำหรับแก้ไข้ แม้ร่างกายนี้ เรากียืมมาใช้ชั่วคราวชั่วคราว พอถึงกำหนดก็ต้องส่งคืนให้แก่ ธรรมชาติคือตายแล้วก็ส่งคืนไป ลงไปฝังดินต่อไป เผลเป็นขี้เถ้า แล้วก็ต้องมอมไว้แก่แผ่นดิน แผ่นดินถือเป็นธรรมชาติ เป็น เจ้าหนี้ใหญ่แก่เรา เรากียืมไป ถ้าใครไปยึดไปถือก็เป็นทุกข์ไป เปล่าๆ

เราจึงควรพิจารณาให้เห็นว่า อะไรๆมันก็เป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรที่คงที่ถาวรอยู่สักอย่างเดียว การคิดอย่างนี้ทำให้เกิด ความสบายใจในเมื่อเราจะต้องสูญเสียอะไรต่างๆไป เพราะเราคิด ไว้ล่วงหน้า ได้เตรียมตัวไว้แล้วว่าอะไรมันจะเกิดขึ้น

เช่นเรามีมารดาบิดาเป็นที่รักเป็นที่เคารพ ท่านแก่ชราลงไป แล้วท่านก็ต้องจากเราไป เรากียืมคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเป็นอย่างนั้น หนีความเป็นอย่างนั้นไปหาได้ไม่ ให้เรา ได้พิจารณาศึกษาในรูปอย่างนี้ จะทำให้จิตใจสบายขึ้น คลายจาก ความทุกข์ความเดือดร้อนอันเป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน

เรามาทำไมในงานศพ

เรามาในงานศพนี้ก็เหมือนกัน ทุกคนที่มาในงานศพจะต้องรู้ว่าเรามาทำไม เรามาในงานศพนี้เรามาทำไม มาแล้วเราจะได้อะไร ทำอย่างไรจึงจะได้ เป็นปัญหาที่เราควรจะได้คิดว่าทุกคนเราไปในงานศพ นี่ประการหนึ่งของการทำถูกต้องในเรื่องมางานศพเพื่อศึกษา

อีกประการหนึ่ง ในงานศพนั้นมีจุดหมายอยู่เป็นประการที่สองคือ เรามาในงานก็เพื่อทำถูกต้องในทางสังคม ประโยชน์ในทางสังคมนั้น เพราะเรามักคุ้นกับเจ้าภาพ รู้จักกันในฐานะเป็นญาติ ในฐานะเป็นมิตร ในฐานะเป็นผู้มีคุณงามความดี เราก็มาร่วมกันบำเพ็ญกิจในทางบุญทางกุศล การมาอย่างนี้เราเรียกว่ามาเพื่อประโยชน์ในทางสังคม เพราะเราอยู่คนเดียวไม่ได้ ชีวิตมนุษย์นี้มีความเกี่ยวข้องกับคนอื่นตลอดเวลา ถ้าเราไม่คิดมันก็ไม่เห็น แต่ถ้ามืดสักเล็กน้อย เราจะเห็นว่าชีวิตเรามันเนื่องด้วยกับคนอื่น

ทุกชีวิตทั่วไปต้องอาศัยกันและกัน

มองง่าย ๆ ว่าเราเกิดมานี้เราเกิดมาจากใคร เราเกิดมาจากคุณพ่อคุณแม่ เราอาศัยคุณพ่อคุณแม่ทำให้เราเกิดมา ถ้าไม่มีคุณพ่อคุณแม่เราก็เกิดไม่ได้ แล้วเวลาเกิดก็เกิดคนเดียวก็ไม่ได้ ต้องมีหมอ แพทย์ ผดุงครรภ์ นางพยาบาลช่วยเหลือในการเกิด

ให้เราเกิดมาได้ และเมื่อเรามีชีวิตอยู่ก็ต้องอาศัยคนอื่นทั้งนั้น ตัวอย่างง่ายๆ อาหารที่เรากินเข้าไปคำหนึ่ง ถ้าเราคิดดูให้ดีแล้วมีมือจำนวนมาก ที่ทำให้เกิดคำข้าวนั้นขึ้นมา ลองคิดทบทวนดูเถิดว่าตั้งแต่ข้าวนี้มันอยู่ในนา เขาไปเก็บไปเกี่ยวมาสีเป็นข้าวสาร กว่าจะมาขายเป็นข้าวสุกให้เรารับประทานได้นั้น จะต้องอาศัยมีคนสักเท่าไร...จำนวนไม่ใช่่น้อย ข้าวคำเดียวจำนวนคนมิใช่่น้อย เสื้อผ้าที่เราสวมอยู่ชุดหนึ่งนี้อาศัยมือคนจำนวนเท่าไร กว่าจะมาเป็นเสื้อผ้าให้เราได้นุ่งห่มก็ต้องอาศัยคนจำนวนมิใช่่น้อย ยาแก้ไข้เม็ดเดียวที่เรากินแก้ปวดหัวปวดท้องนั้น กว่าจะป็นยาสำเร็จรูปขึ้นมาได้ต้องอาศัยคนจำนวนเท่าไร

ประเพณีและปรีศนาธรรมในงานศพ

เมืองไทยเรานับว่าดีมาก ในเรื่องการช่วยเหลือเจือจุนกัน ช่วยกันทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องเกิด เรื่องแก่ เรื่องตาย แต่ว่าเรื่องอื่นนั้นช่วยกันน้อย เรื่องตายนี้ช่วยกันแข็งแรง

ดูในชนบทบ้านนอกทั่วไป ถ้ารู้ว่ามิใครตายขึ้นที่บ้านใด เรือนใด ชาวบ้านใกล้เคียงต้องมากันหมดเลย มาช่วยเหลือกัน ต่างคนต่างมาช่วยเหลือเจือจุนกัน ช่วยจัดนั้นจัดนี้ตามฐานะที่จะช่วยได้ ถนัดทางใดก็ช่วยทางนั้น แล้วการมาก็ไม่มาเปล่า เอาข้าวสารมาขึ้นหนึ่ง เอาเงินมาสลิ้งหนึ่ง หรือมีลูกขนุน มีผักก็เอามาด้วย ทำไมเขาจึงเอาสิ่งเหล่านั้นมา เขารู้ว่าความจำเป็นนั้น

ได้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อมีการตายเกิดขึ้นคนต้องมาในงาน เมื่อมาในงานก็ต้องกินกัน ชาวบ้านนอกเขาไม่ได้สต็อกข้าวสารไว้มากๆ เขามีน้อย ฉะนั้นทุกคนจึงเห็นใจกันเอามาช่วยกันตามมีตามเกิด อันนี้เป็นเรื่องที่มีอยู่ทั่วไป

แล้วก็ช่วยกันจนเอาศพไปป่าช้า...ก็ช่วยกันหามไป ทำการหาบหามกันหลายคน แล้วทุกคนก็แบกไม้ไปคนละดุ้นเอาไปเพื่อจะเผาศพ เวลาแบกไม้ไปนี้เขาแบกเอาปลายไปเป็นสัญลักษณ์ว่าไม้พินแล้ว ไม้เอาปลายลงนี้มันไม้พินแล้วละ เขาทำเป็นปริศนาให้เห็นว่าแบกไม้เอาปลายไปนี้หมายความว่าไปเผาศพ แต่ถ้าเอามาใช้ที่บ้านทำพินทำอะไรนี้เขาเอาโคนไป เป็นเครื่องหมายกันอยู่อย่างนี้ ใครเห็นเขารู้ว่าไปเผาศพ

ถ้าเป็นคนอายุมากๆ เป็นผู้เฒ่าผู้แก่ในบ้านนั้น ไม้พินกองพะเนินเทินทึกเลย เผาศพไม่หมดก็เหลือเก็บไว้สำหรับให้วัดได้เอาไปใช้ต่อไป นี่คือการช่วยเหลือกันในสังคมบ้านนอกทั่วไป

วัฒนธรรมไทยที่ควรใช้ในงานศพ

การมาในงานศพของเราแต่ละคนนั้นอย่านึกกันว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ให้ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าเรามาในงานแต่ละคนนั้น ถ้าจะเปรียบก็เหมือนยาหอมมาชะโลมใจเจ้าภาพให้ผ่อนคลายความทุกข์ความเดือดร้อน

คนเราถ้าใครตายจากต้องเป็นทุกข์เป็นธรรมดา ทุกบ้าน

ที่ไม่มีใครตายไม่มี...มีทั้งนั้น และเรารู้ว่าใครตายจากเรานี่ เราจะรู้สึกอย่างไร พ่อแม่ตายจากเราเรารู้สึกอย่างไร คนที่เรารักเช่นสามีภรรยาตายจากนี้เรารู้สึกอย่างไร ลูกที่เรารักตายจาก เรารู้สึกอย่างไร ถ้าใครเคยมีเรื่องอย่างนี้ก็จะเห็นด้วยตนเองว่ามันแสนจะหนักอกหนักใจ แสนจะเป็นทุกข์ บางทีทุกข์จนพูดไม่ออกบอกไม่ได้ หากเห็นใครมาก็สบายใจขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง ใจขึ้นขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง ยิ่งได้ทำหน้าที่มีหน้ามีตามีเกียรติมีชื่อเสียงกรรณามาร่วมในงานเจ้าภาพก็สบายใจ

เพราะฉะนั้นทุกท่านที่มาในงานเท่ากับมาแบ่งเบาความทุกข์ของเจ้าภาพให้คลายลงไม่น้อย การไปช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของคนอื่นให้น้อยลงไปนั้นนับว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เป็นกุศลเป็นบุญอย่างหนึ่งที่เราควรกระทำกัน คนไทยเรามีน้ำใจอย่างนี้จะนั่นจึงได้กระทำกันอยู่เป็นอาจินเสมอมาดังที่ปรากฏอยู่ ถือว่าเป็นวัฒนธรรมประจำชาติ ซึ่งเราควรจะรักษาวัฒนธรรมนี้ไว้ให้ยั่งยืนถาวรต่อไป อย่างนี้เรียกว่ามาเพื่อประโยชน์ในทางสังคม นี่ส่วนประโยชน์แรก

เรื่องที่จะศึกษาได้จากงานศพ

อีกประการหนึ่งที่ว่า เรามาในงานศพก็มาเพื่อประโยชน์แก่การศึกษา นั่น ญาติโยมฟังแล้วก็ชักจะสงสัยว่ามางานศพนี้มาศึกษาอะไร งานศพไม่ใช่โรงเรียนภาคค่ำ ไม่ใช่โรงเรียนผู้ใหญ่

ที่เราไปเรียนกัน แต่อาตมมาอยากจะทำบอกว่า...งานศพนี้แหละ คือโรงเรียนของผู้ใหญ่ หรือเป็นโรงเรียนสำหรับเด็กด้วย เป็นเรื่องสำหรับคนทั่วไปที่ควรจะมาศึกษา

เรามางานศพมาศึกษาอะไร? ก็มาศึกษาเรื่องชีวิตของเรา แต่ละคน ให้รู้ว่าชีวิตนี้มันคืออะไร มันเป็นไปอย่างไร มีที่สุดของชีวิตเป็นอย่างไร เป็นเรื่องที่จะศึกษาได้จากงานศพ เวลาอื่นก็ศึกษาได้ แต่ว่ามันไม่ดี ไม่เหมือนกับเวลาในงานศพ เพราะในงานศพนั้นมีแบบสาธิตให้ดูวางอยู่เฉพาะหน้า ให้เราได้เห็นเป็นเครื่องเตือนใจ

เช่นญาติโยมเข้ามานั่งในศาลานี้ สิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าก็คือ หีบใส่ศพซึ่งประดับประดาด้วยดอกไม้สวยงามเรียบร้อย ในหีบนั้นมีสรีระร่างกายของคนๆหนึ่ง ซึ่งในสมัยหนึ่งเรารู้จักดีว่าอยู่อย่างไร เป็นอย่างไร เรา รู้ แต่เวลานี้คนๆนั้นหมดลมหายใจหมดไออุ่น หมดความรู้สึก นอนนิ่งประดุจท่อนไม้ท่อนฟืนอยู่ในหีบ ไม่พูดกับใครแล้ว ไม่ทักกับใครแล้ว นี่คือแบบสาธิตให้เราได้เห็นเป็นตัวอย่างว่าชีวิตมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ ที่สุดท้ายมันก็ต้องเป็นอย่างนี้ หนีความเป็นอย่างนี้ไปหาได้ไหม

ท่านจึงแต่งเป็นคำพูดให้เราพิจารณาว่า เอว์ ภาวี เอว์ อนต์โต แปลว่า เราจะต้องเป็นอย่างนี้ เราจะหนีความเป็นอย่างนี้ไปหาได้ไหม ทุกคนจะต้องเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น หนีความเป็นอย่างนี้ไปไม่ได้สักรายเดียว

อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะได้ศึกษาได้พิจารณาเพื่อจะได้เตือนตัวเราไม่ให้ประมาท ไม่ให้มัวเมาไม่ให้หลงใหลในเรื่องอะไรต่างๆ จะได้ว่าชีวิตนี้นั้นน้อย มันสั้น ไม่ยั่งยืนถาวรอะไร แล้วเราจะได้รับใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่หน้าที่การงาน อันเราจะพึงควรประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่ฐานะต่อไป อย่างนี้เรียกว่าเรามาศึกษา แต่ว่าถ้าโยมมาเฉยๆ ไม่มีครูสอน มันก็ไม่ได้ศึกษาอะไรเหมือนกัน

อย่างจัดงานศพเพื่อความสนุกสนาน

เพราะฉะนั้นการจัดงานศพ อยากจะขอฝากญาติโยมไว้ว่า ให้จัดงานศพเพื่อการศึกษา อย่างจัดงานศพกันด้วยหวังให้สนุกสนานเฮฮาต่างๆ ปกติทั่วไปนั้นเราจัดงานศพเพื่อความสนุกสนานให้คนมากันมากๆ เช่นว่าบ้านนอกบางแห่ง...ในกรุงเทพฯ ก็ยังมีงานศพก็มีหนังฉาย มีียี่เก มีโซนี่อะไรต่ออะไรต่างๆ อย่างนั้นเป็นงานที่ไม่ให้การศึกษา แต่ว่าเป็นงานมอมเมาประชาชน ทำให้คนที่มาในงานนั้นสนุก ความสนุกนี้มันมอมเมาจิตใจคน ทำให้เกิดความหลงใหล เกิดความมัวเมา เกิดความประมาทในเรื่องอะไรๆ ต่างๆ แล้วก็ชีวิตมันก็ยุ่งยาก มีปัญหาดังที่เราเห็นกันอยู่ทั่วไป

งานศพครั้งหนึ่งๆ ถ้าเราจัดในรูปเผยแพร่ธรรมะ สมมติว่าคนที่มาในงานได้ฟังธรรม ได้ปัญญา ได้ความรู้ ได้ความเข้าใจ

ได้เปลี่ยนชีวิตจิตใจเข้าหาธรรมะสักคนหนึ่ง งานศพนั้นนับว่าเป็น
กุศลเหลือหลาย เพราะได้ช่วยให้คนลืมหูลืมตา ได้ปัญญา ได้
ความรู้ในเรื่องชีวิตได้คนหนึ่ง นับว่าเป็นบุญเหลือเกินแล้ว

อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ อยากจะขอฝากไว้ให้ญาติโยม
ทั้งหลายได้ช่วยกันพิจารณาในโอกาสต่อไปข้างหน้า เวลาเรามีงาน
มีการก็จะได้รับปรุงอะไรให้มันดีขึ้น เพราะในงานศพนั้นมีเรื่อง
สอนเพื่อเตือนใจเราทั้งนั้น

พิธีกรรมและปรีศนาธรรมสำหรับงานศพ

ยกตัวอย่างตั้งแต่เริ่มเกี่ยวกับศพ เรามารดน้ำ รดน้ำลงใน
มือของผู้ที่ถึงแก่กรรม เวลารดน้ำนี้เขาทำมือให้ยื่นออกไปแล้วมี
ขันรองรับน้ำไว้ นั่นก็คือสอนธรรมะอยู่ในตัวแล้ว เท่ากับพูดให้
เราฟังว่าฉันไปมือเปล่า ไม่ได้เอาอะไรไปเลย ถ้าทำไว้ก็ยังสงสัยว่า
คงจะเอาไปสักเพื่องสักสิ่ง แต่ไม่เลย ฉันไปมือเปล่าไม่ได้เอา
อะไรไปเลย เราไปรดน้ำถ้าเราคิดเราก็จะเห็นว่า เออ...นี่แหละ
คนเรามาอยู่ในโลก ทำมาหากินหาเงินหาทองเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
จากโลกนี้ไปแล้วจะเอาอะไรไปหาได้ไหม เงินทองทรัพย์สินที่หามา
ได้นั้น ตายแล้วหาประโยชน์อะไรมิได้เพราะใครๆก็เอาไปไม่ได้

อีกอันหนึ่งที่เราเห็นได้คือ เวลาคนตายแล้วเอาเงินใส่ปาก
ลูกมากหลานมากก็ใส่ปากอมแก้มตยุไปเลยทีเดียว คนละเหรียญ
สองเหรียญ อมกันเป็นการใหญ่ ใส่เข้าไปทำไม ใครๆก็นึกว่าใส่

ไว้ไปซื้อทางซื้ออะไรต่อไป รวากะว่าจะไปติดสินบนอย่างนั้นแหละ
ที่บ้านโน้นเมืองโน้น เขาไม่มีสินบนเหมือนกับบ้านเมืองเราหรอก
ไม่จำเป็นอย่างนั้นหรอก

เรื่องเงินใส่ปากนี้เขาใส่ไว้เพื่ออะไร? เพื่อเป็นบทเรียน เพื่อ
เป็นเครื่องสอนใจ...โน่นไปเห็นกันวันเฝ้าแล้วโน่น เพราะว่า
สมัยก่อนเวลาเฝ้าเขาไม่เอาออกหรือเงินทองในปากนั้น สมัยนี้
ไม่ได้...ยังไม่ทันเฝ้าหรอก พอเปิดสับหรือล้วงเลยทีเดียว เอาใส่
กระเป๋าก็บีบไปกินเหล้าเสียแล้ว ก็เลยไม่ค่อยได้เรียนกันเท่าใด
แล้วสมัยนี้ก็เฝ้าในเตา มันเรียนยาก สมัยก่อนเขาเฝ้ากลางแจ้ง
เฝ้าแล้วทิ้งไว้สองสามวันเพราะไม้พินมันมากเหลือเกิน แล้วตอน
ไปดับไฟเขาเรียกว่าดับธาตุ ดับธาตุก็คือดับธาตุไฟนั่นแหละ แล้ว
ก็เก็บกระดูก เก็บกระดูกก็ไปเจอเงินเหรียญที่ใส่ปาก ถ้าหลาน
เก็บได้ก็ยินดีว่าคุณบุญให้หนู ความจริงคุณบุญไม่ได้ให้หรอก แต่
คุณบุญเอาไปไม่ได้ ก็ทิ้งไว้ที่เชิงตะกอน

อันนี้ก็เครื่องเตือนใจว่า แม่ใส่ปากให้แล้วก็เอาไปได้
เพียงเชิงตะกอนเท่านั้น หาได้เอาอะไรนอกจากนั้นไปไม่ได้ไม่ นี่เพื่อ
จะเป็นเครื่องเตือนใจว่าอะไรๆมันไม่เป็นของเรา เราเกิดมาในโลก
อาศัยชั่วครั้งชั่วคราวแล้วเราก็กจากไปเท่านั้น

เจ้าหนี้ชีวิต

ที่นี้บางคนอาจจะเขวเหมือนกัน คืออาจจะเขวไปว่า เออ!
เมื่อทำแล้วไม่ได้เราจะทำไปทำไม ทำเอาแต่พอกินพอใช้ก็พอแล้ว

อย่างนั้นมันก็ไม่ถูกเหมือนกัน ชัดกันอีกแหละ พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เราท้อแท้ อ่อนอกอ่อนใจ แต่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราลุกขึ้น ให้ก้าวไปข้างหน้า ทำงานทำการแข่งกับเวลา แล้วการทำงานนั้นต้องทำอย่างขยันขันแข็ง ทำด้วยใจรัก ทำด้วยความมานะบากบั่นเพื่อให้งานก้าวหน้า แม้เราจะเอาไปไม่ได้ เราก็ต้องทำตามหน้าที่ เพราะเราเกิดมาเพื่อหน้าที่ 'เราอยู่เพื่อหน้าที่' คืออยู่เพื่องาน "งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน บันดาลสุข" ฉะนั้นเราต้องทำงาน แม้เราจะเอาไปไม่ได้เราก็จะต้องทำ ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อชดเชยกับหนี้สินที่เราได้ยืมมา เรายืมจากใคร...เรายืมจากธรรมชาติ ยืมร่างกายนี้มา ยืมอาหาร ยืมน้ำดื่ม ยืมเสื้อผ้า ยืมไม้มาสร้างบ้านสร้างเรือน เราเป็นหนี้ ทุกคนเป็นหนี้ ธรรมชาติด้วยกันทั้งนั้นแหละ

ทีนี้ถ้าเราเอาแต่มาใช้มาสอยแต่ไม่คิดสงคืน อย่างนั้นมันก็เป็นคนใช้ไม่ได้ เรียกว่าคิดเอาวัดเอาเปรียบเกินไป พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราเอาเปรียบใคร ให้รู้จักชดใช้สิ่งที่เราได้มา เช่นที่เราได้อะไรมากินมาใช้ก็ต้องชดใช้สิ่งนั้น การชดใช้อย่างดีนั้นก็คือทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่แผ่นดินที่เราได้อยู่อาศัย หรือทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว แก่วงศ์สกุล ไม่อยู่นิ่ง ไม่อยู่เฉย ไม่อาศัยคนอื่นกินโดยไม่ต้องทำอะไร นั่นคือหลักพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้นแม้พระพุทธเจ้าจะตรัสบอกว่าเอาไปไม่ได้ แต่เราก็ต้องทำตามหน้าที่ต้องปฏิบัติตามหน้าที่ เพื่อจะให้เราได้

เปลื้องหนี้ที่เราหยิบยืมมาจากธรรมชาติ อันนี้ก็เป็นเรื่องสอนจิต สะกิดใจทั้งนั้น

ถ้าอยู่ด้วยความเห็นแก่ตัวแล้ววนเวียนกันทั้งบ้านทั้งเมือง เดือดร้อน แต่ว่าถ้าต่างคนต่างให้กันละก็สบาย เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า ทาน สกฺคโส ปาณ การให้นี้เป็น บันไดไปสู่สวรรค์ "สวรรค์" ในที่นี้ก็คือความสุขความเจริญใน สังคมมนุษย์นั่นเอง ถ้าเรามีให้เราก็ออยู่กันเป็นสุข แต่ถ้าเราเห็น แก่ตัวเราก็ออยู่ไม่เป็นสุขสบาย จึงต้องให้ แล้วเราก็กินใช้กันไป ตามหน้าที่ อย่าเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว บางคนมีแต่ไม่กินไม่ใช้ เก็บไว้ทำอะไรไม่รู้ คนโบราณเขาพูดว่า เก็บไว้สูญเปล่า ให้เขา ไม่สูญ อะไรถ้าเราเก็บไว้สูญเปล่า หากให้เขามันก็ไม่สูญ

เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้จักแบ่งให้กันบ้างตามสมควรแก่ ฐานะ ที่เอาข้าวไปบูชาให้ศพนั้นเขาไม่ได้ให้ศพกิน แต่ต้องการ สอนคนเป็นว่า ถ้ามีอะไรก็ให้รู้จักกินรู้จักใช้ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

ข้อเตือนใจ

เวลาพระจะให้ศีล มีคนหนึ่งไปเคาะหีบ พอพระสวดก็ไป เคาะ แล้วก็บอกด้วยนะ...ลูกขึ้นรับศีล ลูกขึ้นฟังพระสวด เคาะ ทำไม ไม่ให้เคาะให้ศพลูกขึ้นรับศีลหรือให้ฟังพระสวด แต่ว่าคน โบราณเขาต้องการสอนคน คนโบราณนี้เขาฉลาด เขาไม่ได้สอน คนตรงไปตรงมา แต่เขามักจะผูกเป็นปริศนา เป็นข้อคิด เป็นข้อ

เตือนใจให้คนได้พิจารณา เพราะฉะนั้นการไปเคาะนั้นเป็นปริศนา
เตือนใจว่า เอ้อ!...การตายแล้วนี้ลูกขึ้นมารับศีลก็ได้ จะไปฟัง
ธรรมก็ได้ จะไปให้ทานก็ได้ มีได้อยู่อย่างเดียวคือไปวัด
เท่านั้นเอง

นี่เป็นเครื่องเตือนเราทั้งหลายว่า กิจกรรมทั้งหลายที่เป็น
ประโยชน์ในทางบุญทางกุศลนั้น เป็นเรื่องที่ต้องทำก่อนตาย
ไม่ใช่จะทำเอาเมื่อตายแล้ว คนอื่นทำมันเรื่องของเขา เช่นว่าเรา
ทำบุญนี้มันเรื่องของเราไม่ใช่เรื่องของผู้ตายแล้ว มันเรื่องของเรา
ผู้อยู่เพื่อแสดงน้ำใจว่า เรามีความรัก เรามีความเคารพต่อบุคคล
ผู้นั้น เพราะฉะนั้นต้องรีบทำ ต้องรักษาศีลเสียเมื่อยังมีชีวิตอยู่
ต้องให้ทาน ต้องเจริญภาวนา หรือว่าอะไรที่เป็นคุณเป็นค่าอยู่ใน
ชีวิตก็ให้ทำเสียก่อนที่จะหมดลมหายใจ หมดลมหายใจแล้ว
คนอื่นทำให้แม้จะอุทิศไปให้มันก็ไม่แน่ว่าจะได้รับหรือเปล่า แต่ก็เป็น
หน้าที่ของผู้อยู่ข้างหลังจะต้องทำ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความ
กตัญญูกตเวทิตาเท่านั้น อันนี้ก็เครื่องเตือนจิตสะกิดใจเราให้
ได้คิดได้พิจารณาทั้งนั้น

เดินทางพระ ละทางมาร

เวลาน้ำศพขึ้นสู่เมรุเขาฉิมมิตรพระเดินนำ พระนำนั้นมิใช่
นำศพ แต่ว่าจุดหมายก็เพื่อนำคนเป็น เตือนคนเป็นให้รู้ว่า เราอยู่
ในโลกต้องเดินตามพระ เดินตามพระก็หมายความว่า เป็นอยู่

อย่างคนมีศาสนา ไม่ใช่อยู่อย่างคนไม่มีศาสนา เราเป็นพุทธบริษัท เราเป็นคนไทยนับถือพุทธศาสนา เราก็ต้องเดินทางที่พระพุทธเจ้าให้เดิน คือเดินตามพระพุทธเจ้า เดินตามพระธรรม เดินตามพระสงฆ์ที่นำเราไปข้างหน้า เพราะถ้าเดินตามผีเดินตามมารเดินมันเดือดร้อน

คนเราที่เดินไปตามทางเหลวไหล เช่นเดินไปร้านเหล้า ไปบาร์ ไปไนท์คลับ เดินไปสนามม้าวันเสาร์วันอาทิตย์ หรือเดินไปเที่ยวกลางคํากลางคืน นั่นเรียกว่าเดินตามผีไม่ใช่เดินตามพระ ผีสั่งให้เดิน ผีนั้นก็คือ ความอยากเที่ยว อยากกิน อยากเล่น อยากสนุก/เพลินเพลินในเรื่องเหลวไหล อันเป็นเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ผีมันจูงไปให้ไปเที่ยวไปเล่นอย่างนั้น ถ้าเราเดินตามผีเราก็เดือดร้อนวุ่นวาย มีทรัพย์ก็หมดไปเสื่อมไป มีเกียรติก็เสื่อมไปหมดไป มีอะไรมันก็หมดทั้งนั้นเพราะว่าผีมันเอาไปหมด แต่ถ้าเราเดินตามพระ เราก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ มีสติปัญญากำกับ คอยควบคุมทางกาย ทางวาจา ทางใจ

เมื่อจะพูดอะไร จะทำอะไร จะคิดสิ่งไร จะไปกับใครที่ไหน เราก็นึกเสียก่อนว่ามันถูกหรือผิด ดีหรือชั่ว เสื่อมหรือเจริญ ทำแล้วจะได้ประโยชน์หรือสูญเสียประโยชน์อย่างไร อย่างนี้เรียกว่าเราเดินตามพระ พระก็รักษาเรา คุ้มครองเรา พระพุทธเจ้ารักษาคุ้มครองเราเมื่อเราเดินตามพระพุทธเจ้า แต่ว่าถ้าเราไม่เดินตามพระพุทธเจ้าใครจะมาคุ้มครองเรารักษาเราหาได้ไหม

เพราะฉะนั้นที่พระนาคพิกเพื่อเตือนใจว่า คนเราทุกคนนี้
เมื่อนึกถึงความตายแล้วจะได้เดินตามพระ ธิปกับพระ อย่าไป
กับมารเสียเป็นอันขาด อันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญหาสร้างความ
ทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนแก่ท่านด้วยประการต่างๆ

สิ่งเตือนจิตว่าชีวิตเราล้นลง

ทุกอย่างที่เขาจัดในงานศพล้วนเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ
ให้เราได้คิดในแง่ธรรมะทั้งนั้น เช่นเรามาชุดรูปบูชาศพ มาถึง
จุดธูปกำนเดียว ทำไมเขาให้จุดกำนเดียว?

จุดบูชาพระเขาจุด ๓ กำน ก็เพื่อจะบูชาพระคุณของ
พระพุทธเจ้า พระคุณมีสามก็คือ ปัญญา กรุณา บริสุทธิ
เราจุดธูป ๓ กำน พองานศพเขาให้จุดกำนเดียว เพื่อเป็นเครื่อง
เตือนใจว่า...สิ่งหนึ่งเที่ยงแท้ถาวรสิ่งนั้นคือความตาย เพื่อที่จะให้
รู้ว่าสิ่งหนึ่งเที่ยงแท้...ภาวะนั้นคือความตาย ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
แต่ความตายนั้นเป็นของที่ต้องมีโดยแน่นอน เขาจึงให้จุดอย่างนั้น

ชีวิตคนเรานี้ก็เหมือนกัน ข้างหน้ามันก็ค่อยน้อยเข้าๆ
ข้างหลังมันมากขึ้น ข้างหน้ามันก็หมดสิ้น เดินไปไม่เท่าใดก็
เหมือนกับโคที่เขานำไปฆ่าจะเอาไปฆ่าโรงไหนก็ตาม แต่เดี๋ยวนี้
เขาไม่ให้เดินแล้วเขาบรรทุกรถไปเลยได้ความสะดวกดี พอไปถึง
โรงฆ่าสัตว์ก็ต้อนลงเท่านั้นแหละ สมัยก่อนเดินทั้งนั้นยังเดินมาก
เท่าใดก็ใกล้โรงฆ่าเข้าไปทุกที ชีวิตเรานี้ก็เหมือนกันอายุมากเข้า

๔๐ ปี ๕๐ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี ๘๐ ปี ใกล้เข้าไปเต็มทีแล้ว
พอถึง ๘๐ ปี ก็ใกล้เข้าไปทุกทีแล้ว อยู่ได้นานก็เท่านั้นแหละ
ไม่เกินร้อยปี ถึงเกินไปกว่านั้นก็ต้องมีความแก่ แก่หง่อม แล้ว
ก็ต้องแตกต้อดดับด้วยกันทั้งนั้น เห็นรูปแล้วจะต้องเตือนใจเรา
อย่างนั้น

สิ่งที่ควรจะได้เมื่อไปงานศพ

รวมความว่าเรามาในงานศพนั้นได้ศึกษาอะไรจากศพทั้งนั้น
และที่ศึกษาสำคัญก็คือว่าชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด ความตาย
เป็นของมีแน่...ชีวิตไม่แน่ คือเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร เวลาใด
ณ สถานที่ใด ด้วยโรคอะไรไม่มีใครรู้ รู้ได้อย่างเดียวว่าตายแน่ๆ
เอาเท่านี้ก็พอแล้ว รู้ว่าตายก็พอแล้ว

เมื่อเรารู้ว่าเราจะตาย เราควรทำอะไรที่จะไม่ให้เสียชาติที่ได้
เกิดมา เราก็ควรจะต้องปัญหาถามตัวเราเองว่า...ฉันเกิดมาทำไม?
ฉันมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร? สิ่งที่ดีที่สุดที่ฉันจะพึงปฏิบัติในวินาทีนี้
ในชั่วโมงนี้ในวันนี้คืออะไร? แล้วเราก็ควรได้รับแรงกระทำสิ่งนั้น
เพราะว่าชีวิตนี้แข่งอยู่กับความตาย เรารู้ไม่ได้ว่าเราจะตายวันนั้น
เราจะตายวันนี้ พระผู้มีพระภาคท่านจึงตรัสไว้ว่า เมื่อคิดว่าจะ
ทำบุญควรรีบทำทันที อย่าช้าอยู่เป็นอันขาด เพราะมัจจุราชคือ
ความตายนั้นไม่เคยให้ผลัดเพี้ยนต่อใครๆ เราจะไปต่อสู้ก็ได้
จะหนีก็ไม่ไหว จะผลัดว่าเอาไว้ก่อนๆมันก็ได้ ถึงเวลาแล้วเขา

ต้องคร่ำชีวิตของเราไปตามฐานะ ตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ
 เพราะฉะนั้นเมื่อคิดว่าจะเริ่มทำอะไรก็รีบทำเสีย ไม่ว่าจะเป็น
 เป็นการค้าการขาย การดำเนินธุรกิจอะไรก็ตามเถิด ถ้าเราคิดว่า
 จะทำแล้วจงรีบทำ แต่ว่าต้องวางแผนให้ดี

ความตาย...สิ่งที่พึงระลึกถึง

วันนี้ท่านทั้งหลายได้มาประชุมกันเพื่อแสดงความอาลัยแก่
 ผู้ตายที่ได้ถึงแก่กรรมไป อันเป็นเรื่องธรรมดาของสังขารร่างกาย
 แต่ว่าหน้าที่ของเราผู้ที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ จะต้องแสดงออกซึ่ง
 น้ำใจว่าเรามีความเคารพรักในท่านผู้นั้น จึงได้มีการกระทำดังนี้

ตามหลักในทางศาสนาท่านก็สอนไว้อย่างนี้เหมือนกันว่า
 เมื่อใดเราระลึกถึงผู้ที่ถึงแก่กรรมไปให้กระทำความดี การกระทำ
 ความดีนั้นจะทำได้ด้วยวิธีใดก็ได้ ที่ไหนก็ได้ เมื่อไรนึกถึงแล้วก็จะ
 รีบทำความดีทันที อย่าช้าอยู่เป็นอันขาด อันนี้เป็นหลักการอัน
 ถูกต้องที่เราประพฤติปฏิบัติกันมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ควรจะ
 รักษาไว้แต่ก็ควรจะได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เหมาะ
 แก่เหตุการณ์บ้างตามสมควร

ตามที่ได้แสดงมาก็เพื่อเป็นเครื่องอนุโมทนาในจิตใจท่าน
 ทั้งหลายที่ได้มาร่วมบุญร่วมกุศลกันในครั้งนี้ ขออวยพรให้ท่าน
 ทั้งหลายที่ได้มาประชุมกันในวันนี้ จงมีความสุข มีความเจริญ
 มีความก้าวหน้าในชีวิตการงาน ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยต่างๆ

ปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดอันเป็นไปในทางที่ถูกที่ชอบ ขอให้สำเร็จ
สิ่งนั้นๆสมดังปรารถนา ด้วยการกระทำของตนเอง จงทั่วกัน
ทุกท่านทุกคนเทอญ

ความไม่เที่ยง

สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง	มีความเสื่อมความเสียความดับสูญ
เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่เพิ่มพูน	ไม่สมบุรุษไม่จีรังไม่ยั่งยืน
ความสงบรับกับดับปรุงแต่ง	ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปไม่อาจขึ้น
หมดเหตุหมดปัจจัยให้คงคั่น	ย่อมกลมกลืนกับความเป็นธรรมดา
ท่านผู้ละสังขารการปรุงแต่ง	ละหลักแหล่งทั้งหลายในโลกหล้า
เข้าถึงความดับซึ่งสังขาร	ทั้งเบื้องหน้าเบื้องนี้ทุกชีวิต
แม้ตัวเราก็จักเป็นเหมือนเช่นนั้น	ไร้ชีวิตรับดับสนิท
ดับรูปดับนามความปรุงคิด	ความตายคือเขมที่คั่นเที่ยงแท้
ความพะวงสงสัยในเรื่องนี้	จักไม่มีแก่ผู้รู้แจ้งแน่
สำนักในสังขารอันปรวนแปร	จงมีแก่เราทั้งหลายในทันที

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

ศีลธรรม

...เมื่อเกิดมาไฟจะมาแต่ตัวเปล่า
กรรมของเจ้าตามมาด้วยตัวเปล่า
ทั้งทุกข์สุขชั่วดีมีระคน
ทุกตัวตนมีกรรมชักนำไป

เมื่อเกิดมามีกรรมมาตามเจ้า
เจ้าจะเอากรรมนั้นไปไว้ไหน
เหมือนกับเงาที่เฝ้าตามเจ้าไป
นำผลให้เกิดทุกข์สุขทุกเวลา

จงทำดีไว้เถิดจะเกิดสุข
สิ้นจากทุกข์ลบใจชั่วที่ไผ่หา
ได้รับผลกุศลกรรมล้ำน่านา
ทั้งชาตินี้ชาติหน้าผาสุกเลย...



การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องง่ายหรือยาก

ถาม - เคยได้ยินคนบ่นกันว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องยาก ไม่ว่าการ
ทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา ล้วนยากและน่าเหนื่อยหน่าย
ท้อแท้เสียเหลือเกิน แท้ที่จริงแล้วการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องยาก
หรือไม่ครับ

พิจารณาจากพระพุทธวจนะก็ไม่พบว่าท่านระบุตายตัวว่า
การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องง่ายหรือยาก
ท่านเพียงแต่กล่าวว่า
“คนดีทำได้ง่าย แต่ทำชั่วยาก
ส่วนคนชั่วทำชั่วง่าย แต่ทำดียาก”

รวมความแล้วคงต้องสรุปว่า
การปฏิบัติจะยากหรือง่าย ลำบากหรือสบาย
มันขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

หมายเหตุ: เนื่องจากเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ รวบรวมจากข้อเขียนและบทความของ หลวงพ่อ
ปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมื่อครั้งท่านยังครองเพศฆราวาส จึงใช้สรรพนามแทนตนว่า ‘ผม’

แต่ในแง่ของคนที่พิจารณาอยู่แล้ว
กลับเห็นว่า การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยากเกินไป
แถมมีผลเป็นความสบายเสียอีก
เราลองมาพิจารณาถึงการปฏิบัติธรรมกันเป็นขั้นๆ ไปเลยดีกว่า

เริ่มจากการทำทาน เช่น การให้วัตถุทาน
ผมเห็นว่าเป็นเรื่องง่ายที่เราจะทำทานในขอบเขตที่ตนจะไม่เดือดร้อน
คือการ “ให้” ถ้าพอใจก็ให้ได้แล้ว

แต่การจะเป็นฝ่าย “เอา” นั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย
แม้ได้มาแล้ว การจะดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติ ก็เป็นงานที่น่าปวดหัวอีก
เช่น ตอนนี้จะนำเงินไปฝากธนาคาร ก็กลัวธนาคารล้ม แถมดอกเบี้ยต่ำ
จะเปลี่ยนไปเล่นหุ้น ก็กลัวจะต้องแปลงสัญชาติไปเกิดในภพแมลงเม่า

การให้อภัยทาน ก็ง่ายกว่าการตามจองล้างจองผลาญใคร
เพราะไม่ต้องวางแผนอะไร ไม่ต้องลงมือทำอะไร
ให้อภัยได้เมื่อไร ก็นอนหลับสบายได้เมื่อนั้น
ในขณะที่ถ้าจะตามจองล้างจองผลาญใคร จะต้องคิดวางแผน
แถมถ้าดำเนินการไม่ดี อาจจะเป็นฝ่ายถูกเล่นงานเสียอีก
การให้อภัยจึงง่ายกว่าเป็นไหนๆ

การถือศีลก็เป็นเรื่องง่ายกว่าการทำผิดศีล
เช่น ถ้าจะฆ่า จะตีคนอื่น ก็ต้องวางแผน เตรียมอาวุธ
ตอนไปตีเขาก็อาจถูกเขาตีตายเสียเองก็ได้
ทำร้ายเขาแล้วก็ต้องหลบซ่อนจากเงื้อมมือของกฎหมาย

หรืออย่างจะไปตกปลาล้ำสัตว์ ก็ลำบากกว่าการไม่ทำเป็นไหนๆ
บางคนต้องไปซื้อหาเบ็ดราคาแพงๆ
ไปนั่งตากแดดตากลมอยู่ริมน้ำเพื่อจะตกปลา

การไม่ลักทรัพย์ก็ง่ายกว่าการลักทรัพย์
การไม่ผิดลูกผิดเมียเขา ก็ง่ายกว่าการทำผิด
เพราะเสี่ยงต่อการเจ็บตัว เสี่ยงต่อการเสียชื่อเสียงเกียรติยศ
การพูดความจริง ก็ง่ายกว่าการโกหกพกลม
อย่างน้อยที่สุด ก็ไม่ต้องใช้ความจำเท่ากับคนพูดโกหก
คนไม่ดื่มเหล้าเมายาบ้า ก็สบายกว่าคนดื่มเหล้า
ไม่เสียเงิน ไม่เสียเวลา ไม่เสียสุขภาพ ง่ายกว่ากันเป็นไหนๆ

พอมาถึงการภาวนา หรือการปฏิบัติในขั้นสมณะและวิปัสสนา
อันนี้ผมก็เห็นว่ามันสบายกว่าการไม่ปฏิบัติเช่นกัน
เช่น การทำสมณะ ถ้ารู้หลักแล้วเอาจิตประครองรู้เข้ากับอารมณ์
อันเดียวโดยต่อเนื่อง
ไม่เห็นจะต้องทำอะไรมากมายเลย
แค่รู้อารมณ์อันเดียวเรื่อยๆ ไปอย่างสบายเท่านั้นเอง
หรือจะทำวิปัสสนา ก็ทำจิตทำใจของตนเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์
อะไรจะเกิดขึ้นกับกายกับจิตก็รู้เรื่อยๆ ไป
โดยไม่ต้องเข้าไปข้องแวะยินดียินร้ายอะไรเลย
แทบจะเรียกว่า เป็นการไม่ทำอะไรเลย นอกจากรู้ทันอย่างเดียวเท่านั้น
แบบนี้มันจะยากได้อย่างไร ก็นึกไม่ออกเหมือนกันครับ

บางคนปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกลำบากมาก
ต้องคอยกดข่มบังคับจิตใจตนเองจนเครียดไปหมด
อันนั้นไม่ใช่ว่า การปฏิบัติธรรมทำให้ยากลำบากหรือครับ
แต่การปฏิบัติผิดๆ ต่างหาก ที่ทำความลำบากให้เรา

คนที่มีลูกอ่อนจะบ่นว่ายากลำบากเหลือเกิน
เดี๋ยวลูกก็ร้องกวน อดหลับอดนอน
เวลาเด็กเจ็บไข้ พ่อแม่อีกเป็นทุกข์เป็นร้อนมากมาย
เวลาเด็กจะเรียนหนังสือ ก็ต้องวิ่งเต้นหาที่เรียนให้
บางคราว โรงเรียนเขาจับพ่อแม่ไปนั่งสอบเข้าเรียนด้วย
จนเด็กเลิกนับถือพ่อแม่ เพราะเด็กสอบได้ แต่พ่อแม่สอบตก
ทำให้เด็กไม่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าโรงเรียนนั้น

ตอนลูกยังเล็กก็ห่วงสารพัด กะว่ามันโตกว่านี้หน่อยคงจะสบาย
แต่แล้วก็ไม่สบาย เพราะพ่อเด็กโต พ่อแม่อีกมีรายจ่ายมากขึ้น
แถมต้องห่วงใยสารพัด เพราะสังคมของเรามันทารุณโหดร้ายเหลือเกิน
พอลูกเรียนจบ พ่อแม่อีกปวดหัวเรื่องอาชีพการงานของลูกอีก
ถัดจากนั้นก็ปวดหัวเรื่องการหาคู่ของลูก
หลังจากนั้น ก็เตรียมตัวรับภาระเรื่องหลานต่อไปอีก

เลี้ยงลูกแต่ละคนลำบากแทบตาย
ก็ยังเห็นตั้งหน้าจะมีลูกกันเป็นส่วนมาก
บางคนต้องเสียเงินทองมากมาย เพราะมีลูกยาก แต่อยากจะมี

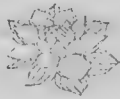
พอบอกว่าให้ทำใจสบายๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้
แค่นี้บอกว่าทุกข์ยากเหลือเกิน ทำไม่ไหวแล้ว

เรื่องของเรื่องก็ไม่มีอะไรมากหรอก ก็เลสมันหลอกเอานะครับ
เราจึงเห็นผิดเป็นชอบ

เห็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นของสบาย ว่าลำบากเหลือประมาณ
ส่วนการไม่ทำทาน ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนา
และการคลุกคลีอยู่กับโลกที่แสนจะลำบาก
กลับรู้สึกว่างพอนได้ ไม่ลำบากเท่าไรเลย

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000162.htm>



ปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไร

ถาม - อยากทราบว่าคำถามและปัญหาของผู้ปฏิบัติส่วนมากคืออะไรบ้างครับ

การที่ผมอยู่ในแวดวงของผู้ปฏิบัติมานาน

ได้พบเห็น รู้จัก และคุ้นเคย กับผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก

ทำให้ผมได้พบว่า ผู้ปฏิบัติมักเกิดความสงสัยในเรื่องต่างๆ มากมาย

และคำถามของผู้ปฏิบัติส่วนมาก จะวนเวียนอยู่ในเรื่องดังนี้

กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟุ้งซ่าน

เช่น นิพพาน สวรรค์ นรกชาติก่อน ชาติหน้า กรรมเก่า กรรมใหม่

เทพ พรหม เปรม อสุรกาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีหรือไม่มี

หรือความสงสัยหยาบหยาบ เช่น เชื่อโรคมีจิตหรือไม่

และนั่งสมาธิแล้ว จะรู้เห็นสิ่งแปลกๆ ได้หรือไม่

ถ้ารู้เห็นแล้ว จะทำอย่างไรดี เป็นต้น

กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ

เช่น ก่อนจะปฏิบัติควรเตรียมตัวอย่างไร

ต้องถือศีลกินเพล หรือควรจะกินอาหารมังสวิริติหรือไม่

ควรนอนมากน้อยเพียงใด เวลาใด

จะต้องนุ่งขาวห่มขาวหรือไม่

จะต้องสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิหรือไม่

ถ้าสวด ควรสวดบทใดบ้าง

ควรดักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรก่อนหรือไม่

เด็กหรือผู้ใหญ่ ผู้หญิงหรือผู้ชาย ผู้ครองเรือนกับนักบวช

ใครปฏิบัติได้ง่ายกว่ากัน

การปฏิบัติจำเป็นต้องไปวัดหรือไม่

จะต้องเรียนปริยัติเพียงใด

ต้องให้จบอภิธรรมปิฎกเทศที่ ๙ มหาปัฏฐานก่อนหรือไม่

กลุ่มปัญหากับสภาพแวดล้อม

เช่น มีครอบครัวที่สับสนวุ่นวาย

ลูกยุ่ง สามีกวน ภรรยาไม่สนใจธรรมะ

หรือมีภาระเรื่องการเรียนหรือการทำงาน ทำให้ปฏิบัติไม่ได้

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ

เช่น จะต้องนั่งสมาธิก่อนเจริญวิปัสสนาหรือไม่

ถ้าจะทำสมาธิ ควรทำอานาปานสติดี

หรือจะปริกรรม พุทโธ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง นะมะพะทะ

หรือควรเพ่งกสิณอะไรบ้าง

ทั้งนี้ เพราะไม่ทราบ่ววิธีใดจะถูกจริต
บ้างก็ลองวิธีนั้น วิธีนี้เรื่อย ๆ ไป ย้ายวัดเปลี่ยนอาจารย์ไปเรื่อย ๆ
หรือสงสัยว่า จำเป็นต้องเดินจงกรมหรือไม่ หรือจะนั่งอย่างเดียวดี
ถ้าจะนั่ง ควรนั่งเวลาไหน ทำไหน วันละกี่ชั่วโมง
นั่งเมื่อยแล้ว ควรทนต่อไป หรือควรเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมาธิ
ขั้นเริ่มต้นก็จะมีปัญหา เช่น
ทำอย่างไรจิตก็ไม่สงบเลย มีแต่ความฟุ้งซ่านสับสน
หรือนั่งแล้วเคลิ้ม ๆ หลับใน เจ็บไปทุกครั้ง
บางคนปฏิบัติไปสามวัน ก็เริ่มบ่นว่าเบื่อ
เพราะไม่เห็นความก้าวหน้าอะไรเลย

พอทำความสงบได้แล้ว ก็ถึงกลุ่มปัญหานิมิตและโลกียญาณ
มีทั้งที่น่ากลัว หรือที่น่าภูมิใจ
เช่น นั่งสมาธิแล้วรู้สึกเหมือนมีมดหรือแมลงมาไต่ตอมร่างกาย
หรือสามารถรู้เห็นออกไปภายนอกได้
มองเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นเทวดาและภูตผี
บ้างก็เห็นพระเกตแก้วจุฬามณีบนสวรรค์
บ้างเห็นเมืองแก้วพระนิพพาน ถอดจิตไปเฝ้าพระพุทธเจ้าได้
เห็นตนเองเป็นโครงการถูกเดินไปมาได้ โครงการเดียวบ้าง หลายโครงการบ้าง
เห็นกลางคืนสว่างเหมือนกลางวันบ้าง

บ้างก็มีโลภียญาณ เช่น รู้วาระจิตผู้อื่นได้
ระลึกชาติได้ แล้วเที่ยวรู้และยืตว่าคนนั้นคนนั้นเคยพบกันมาในอดีตชาติ
รักษาโรคได้ รู้การจุติอุบัติของสัตว์ แสดงฤทธิ์ได้

บางคนนั่งไปนิดหน่อยก็เกิดความกลัว
เช่น กลัวจะเห็นภูตผีปีศาจ กลัวจิตจะออกจากร่างแล้วไม่กลับเข้าร่างอีก
บางคนได้ยินเสียงคนเดินไปมา เห็นคนมานั่งใกล้ๆ
รวมแล้วสารพัดรูปแบบที่จะเป็นไป

กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา
เช่น เมื่อทำสมณะไปแล้ว จะเริ่มทำวิปัสสนาตรงไหน
ในขณะที่บางคนบอกว่าไม่ต้องการทำสมณะ จะขอทำวิปัสสนาเลย
ถัดจากนั้น ก็เกิดปัญหาว่า ควรจะทำวิปัสสนาอย่างไร
จะเข้าสำนักไหนจึงจะดี เพราะแทบทุกสำนักล้วนแต่ประกาศว่า
สำนักของตนเป็นทางตรงที่สุด สำนักอื่นผิด
และต่างก็บอกว่าตนเจริญสติปัฏฐาน
กำหนดรู้รูปนามขั้น ๕ ปัจจุบันอารมณ์กันทั้งนั้น

บ้างก็มีปัญหาว่า ควรเจริญสติปัฏฐานหมวดใดดี
จะต้องเริ่มตามลำดับคือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือไม่
บางคนกลัวจะติดวิปัสสนูปกิเลส
บ้างก็สนใจไถ่ถามกับเรื่องญาณ ว่าตนทำได้ถึงญาณชั้นใด
บางคนตั้งเป้าหมายจะทำให้ถึงญาณนั้นญาณนี้ ในเวลาเท่านั้นเท่านั้น

สำหรับผู้ที่ยังมือทำจริง ๆ ก็ยังมีเรื่องให้ต้องถามครูบาอาจารย์อยู่เสมอ
 เช่น ควรวางจิตอย่างไร ควรกำหนดอย่างไร
 อาการของจิตอย่างนี้ จะแก้อย่างไร
 อาการของจิตอย่างนั้น จะแก้อย่างไร
 เช่น หัดรู้ตัวแล้วเกิดอึดอัดขึ้นกลางอก
 เกิดปวดระหว่างหัวคิ้วหรือปวดตา
 เห็นกิเลสเกิดขึ้นในจิตแล้วจะอย่างไรดี
 ควรจะปล่อยมันเอาไว้รู้ หรือควรพยายามละมัน
 จิตใจมันตื้อ ๆ ไม่ผ่องใส จะแก้ไขอย่างไร
 ควรนำธรรมะบทนั้นบทนี้มานึกคิดพิจารณาด้วยหรือไม่
 เช่น ควรเจริญอสุภกรรมฐานเพื่อข่มราคะหรือไม่
 หรือจะให้รู้ราคะไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปแก้ไขมัน เป็นต้น

ใครที่อยากจะทำ FAQ เกี่ยวกับปัญหาธรรมะ
 ลองใช้ตัวอย่างคำถามที่ผมยกมานี้ เป็นตัวตั้งก็ได้
 คำถามส่วนมาก มักวนเวียนอยู่ในเรื่องเหล่านี้แหละ
 จะนอกเหนือไปกว่านี้ก็ไม่น่ามากนักหรอกครับ

คำถามเหล่านี้ ผมเคยได้ยินผู้สงสัยเรียนถามครูบาอาจารย์บ้าง
 ผมสงสัยเองบ้าง ซึ่งส่วนมากจะพยายามพิจารณาแก้ไขเอาเอง
 ยกเว้นที่ยากลำบากหรือละเอียดอ่อนมากๆ
 หรือต้องการความมั่นใจเป็นพิเศษ
 จึงจะเรียนถามจากครูบาอาจารย์
 ซึ่งท่านจะเมตตาตอบคำถามให้เสมอ

เมื่อหายสงสัยในเรื่องนั้นแล้ว จึงเกิดนึกขึ้นได้ว่า
ที่จริงคำตอบในการแก้ปัญหาที่ครูบาอาจารย์ให้มาแต่ละครั้งนั้น
แทบจะเป็นคำตอบเดียวกัน ทั้งที่คำถามนั้นหลากหลายมาก

คำตอบที่ได้ยินได้ฟังเป็นประจำก็คือ

**อย่าเที่ยวรู้ออกไปนอก ให้รู้ปัจจุบันธรรมในกายและจิตของตน
ด้วยจิตที่เป็นกลาง**

คำตอบเพียงเท่านี้ สามารถแก้ปัญหการปฏิบัติได้เกือบทั้งหมดแล้ว

กล่าวคือ กลุ่มปัญหาที่ชวนให้ฟังช้าน

ล้วนเป็นผลพวงของความคิดเท่านั้น

ยิ่งคิดมากก็ยิ่งสงสัยมาก และยิ่งสงสัยมากก็ยิ่งคิดมาก

และยิ่งคิดมาก ก็ยิ่งห่างไกลจากการเจริญสติสัมปชัญญะ ออกไปทุกที

ถ้าหันมารู้ปัจจุบันธรรมอยู่ภายในกายและจิตของตน

จะต้องสงสัยทำไมว่า นรก สวรรค์ชาติก่อน ชาติหน้า ผีสางเทวดา

มี หรือไม่มี

เพราะพอจิตสงสัย ก็รู้เท่าทันความสงสัยใคร่รู้นั้น ความสงสัยก็ดับไปเอง

เมื่อความสงสัยดับไปแล้ว จำเป็นอะไรที่จะต้องหาคำตอบต่อไปอีก

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว

กลุ่มปัญหาที่เกี่ยวกับเงื่อนไขของการปฏิบัติ

และปัญหาสภาพแวดล้อม ก็หมดความหมาย

เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้เบียดบังเวลาทำมาหากิน

ไม่เกี่ยวกับอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เวลา หรือพิธีกรรมต่างๆ

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเริ่มต้นของการปฏิบัติ ก็หมดความหมาย
คำบริกรรม กิริยาท่าทาง อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนไม่ใช่สาระสำคัญ
แต่เป็นเพียงอุบายเบื้องต้น
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้ามารู้ปัจจุบันธรรมในกายในจิตของตนเท่านั้น

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับอาการของจิตในขั้นการทำสมาธิ ก็หมดความหมาย
เพราะอาการทั้งหมด เป็นเพียงสภาพธรรมที่ถูกรู้เท่านั้น
พอรู้แล้ว หากย้อนมาอ่านจิตใจตนเองให้แจ่มแจ้ง
อาการของจิตก็หมดความหมายไปในทันที
เช่น เมื่อปฏิบัติอยู่ แล้วเห็นภาพผีปรากฏขึ้นมา
ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องวิเคราะห์หิวใจว่าผีจริง หรือผีปลอม
เพราะจริงก็เหมือนเท็จ เท็จก็เหมือนจริง
คือมันเป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือนกัน
ที่สำคัญคือ ให้ย้อนเข้ามาอ่านจิตตนเองให้ดี
มันกลัว มันอยากหนี มันสงสัย หรือมันอยากรู้
ให้รู้เท่าทันจิตตนเองไว้ สิ่งที่ปรากฏนั้น
ก็ไม่มีความหมายมากไปกว่าการเห็นรูปธรรมดาดๆ รูปหนึ่ง
หรือเกิดรู้เห็นพระจุฬามณี หรือพระพุทธรเจ้า
ก็ให้ย้อนมาอ่านจิตของตนเองเช่นกัน
เพราะรูปนิมิตภายนอกทั้งปวงนั้น
ไม่ใช่สาระแก่นสารเพื่อการยึดถือแต่อย่างใด

เมื่อรู้ปัจจุบันธรรมอยู่ในกายและจิตของตนแล้ว
 กลุ่มปัญหาเกี่ยวกับวิธีเจริญวิปัสสนา ก็หมดความหมาย
 จะต้องคิดทำไม่ว่าจะต้องรู้อะไร ในเมื่อทุกสิ่งที่ถูกรู้ก็มีค่าเท่ากันทั้งนั้น
 หากจิตเขาจะรู้สิ่งใดชัด ก็เอาสิ่งที่กำลังรู้ชัดนั้นแหละมาเป็นอารมณ์
 หรือเรื่องญาณนั้น ญาณนี้ก็ เป็นของสมมุติ
 เราไม่ได้ปฏิบัติเพราะอยากได้ญาณ
 มรรคผลนิพพานก็ไม่เห็นจะต้องอยากได้
 เพราะหากจิตจะได้ เขาก็ได้ของเขาเอง
 แต่ยิ่งเราอยาก ก็ยิ่งไม่ได้
 ส่วนวิปัสสนูปกิเลสก็เกิดไม่ได้ ถ้าไม่หลงลืมตัวขาดสติสัมปชัญญะ
 นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหามาก ก็เพราะไม่พยายามรู้ตัว
 ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง
 เอาแต่หลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ เอาแต่พยายามแก้อาการของจิต
 ปฏิบัติไปด้วยความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้
 หากผู้ปฏิบัติพยายามรู้ตัวอย่างต่อเนื่องเข้าไว้
 และมีสติสอดส่องอยู่ในกายในจิต
 หรือในวงชั้น ๕ ของตนอย่างเป็นปัจจุบัน
 ก็แทบไม่มีปัญหาจะต้องถามใครอีกต่อไปแล้ว

๒๓ กันยายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000444.htm>

ทำไมคนส่วนใหญ่ จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรม

ถาม - ทำไมคนส่วนใหญ่จึงไม่สนใจการปฏิบัติธรรมคะ

ผมเคยพิจารณาเรื่องนี้มานานแล้วว่า
ทำไมผู้คนตั้งมากมายจึงหาที่สนใจการปฏิบัติยากนัก
ก็พิจารณาเห็นว่า เพราะส่วนมากไม่รู้ว่าตนกำลังถูกจองจำอยู่
ไม่รู้ว่า ตนกำลังเป็นทาสอยู่
แต่คิดว่าตนเป็นไทแก่ตัว
เหมือนคนที่เกิดมาติดคุก หรือติดเกาะอยู่สักแห่งหนึ่ง
ไม่เคยรู้จักโลกภายนอก ไม่เคยกระทั่งจะจินตนาการถึงโลกภายนอก
ก็ถือว่า โลกมีแค่สิ่งที่ตนรู้เห็นเท่านั้น
เขาย่อมไม่มีความคิด หรือความพยายามที่จะหักกรงขัง
หรือหาทางออกจากเกาะนั้น
คนในโลกส่วนมากก็ยอมจำนนอยู่กับโลก เพราะไม่รู้ว่า
ยังมีสิ่งนอกเหนือออกไปอีก

เมื่อเกิดมาก็เรียนหนังสือ เรียนจบก็หางานทำ
แล้วก็มีครอบครัว มีลูกหลาน แล้วก็ตายไป
ต่างคนต่างจำเป็นต้องทำตามอย่างคนอื่น ๆ
เพราะไม่รู้ว่า ยังมีสิ่งที่ดี ๆ อื่น ๆ อีกในชีวิตนี้

อึ้ง คนส่วนมากมีมานะอัตตารุนแรง
รู้สึกว่าคุณเองเก่ง แน่ ไม่มีใครบังคับได้
เขาไม่เคยเฉลียวใจเลยว่า ในความจริงแล้ว
เขาตกเป็นทาสของตัณหา ถูกตัณหาควบคุมบังคับสั่งการอยู่แทบทั้งวัน
เพียงแต่นายทาสคนนั้นฉลาดแสนฉลาด
มันปกครองทาสของมันด้วยการทำให้ทาสหลงผิดว่าตนเองเป็นไท
จนทาสบางคนคิดว่าตนเป็นเจ้าโลก
ทั้งที่ถูกเขาจูงจมูกอยู่ด้อย ๆ ทั้งวัน

ผู้ได้ฟังธรรมของพระศาสดา
เกิดความรู้ตัวว่าตนติดคุกอยู่ ตนกำลังเป็นทาสอยู่
ก็ยอมหาทางหนีออกจากที่คุมขัง หนีจากนายทาสผู้ทารุณร้ายกาจ
ที่เลี้ยงทาสไว้เพื่อฆ่าทิ้งตามอำเภอใจเมื่อถึงเวลาหนึ่ง

ธรรมที่กล่าวมานี้จึงสอดคล้องกับธรรมที่คุณดั่งตถุณกล่าวไว้
คือจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา
ก็ต้องรู้ตัวว่าทำเพื่อการปลดแอกตนเอง
เพื่อความเป็นอิสระ เพื่อความหลุดพ้น
เพื่อความดับสนิทแห่งทุกข์หรืออนุปาทาปรินิพพาน

ไม่ใช่เพียงแค่ทำตามๆ เขา รักษาศีลตามๆ เขา
เจริญภาวนาตามๆ เขา
เหมือนที่เรียน ทำงาน มีครอบครัว เลี้ยงลูกหลาน
แล้วก็ตายตามๆ เขามานับภพนับชาติไม่ถ้วนนั่นเอง

๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/122/37/>

ขอเทคนิคดี ๆ ในการทำจิตให้เป็นกลาง

ถาม - ขอเทคนิคดี ๆ ในการทำจิตให้เป็นกลางครับ

จิตนั้นที่แรกมันก็เป็นกลางอยู่แล้วครับ
แต่พอมันไปรู้อารมณ์เข้า มันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา
มันจึงเสียความเป็นกลางไป
ดังนั้น ถ้ามันสังเกตจิตใจตนเองไว้
มันเกิดความยินดีก็รู้ทัน มันเกิดความยินร้ายก็รู้ทัน
จิตจะกลับมาเป็นกลางเองครับ
ไม่ต้องไปพยายามทำให้มันเป็นกลางหรอกครับ

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000089.htm>

พบคนหลายคนในตัวเรา

ถาม - ผมมีนิสัยชอบคุยกับตัวเองมานาน เผลอเป็นไม่ได้จะต้อง
คุยหรือระลึกเรื่องต่าง ๆ กับตนเอง บางทีนั่งอมยิ้มเพลินเลยครับ
ทีนี้เวลาปฏิบัติธรรมให้สังเกตจิต หรือเวทนา ผมจะเอาจิตอีกดวง
ที่ชอบคุยด้วยเป็นตัวสังเกต หรือผู้รู้ ผู้สังเกต ได้หรือไม่ครับ

เวลาเรามีสติสัมปชัญญะแล้วใช้สติระลึกฐานมรรคมโนจิตนั้น
ถ้าดูได้ละเอียด จะพบคนหลายคนในตัวเรา

คนหนึ่งรู้สึกสุข ทุกข์ เจ็บ

คนหนึ่งเป็นคนคู่ความจำต่าง ๆ ขึ้นมา

คนหนึ่งเป็นคนคิด คึดตลอดเวลา แล้วพูดแจ้ว ๆ ไม่เลิก

คนหนึ่งเป็นคนรู้ อะไรพูดขึ้นก็มีหน้าที่รู้อย่างเดียว

ที่ดูแล้วมันกลายเป็นหลายคนนั้น ไม่แปลกหรือครับ

คือนามทั้งหลายมันถูกจำแนกออก

เป็นเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์)

สัญญา (ความจำได้หมายรู้)

สังขาร (เจตนาดีร้าย ความชอบความชัง)
และวิญญูณ (การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)
เดิมสิ่งเหล่านี้ร่วมหัวจมท้ายกัน คอยก่อปัญหาให้เรา
คือมันรวมกันเข้ามาเป็นความรู้สึกว่า เรา เรา เรา

เวลาปฏิบัติแล้ว จะมีก็ตัวก็ข้างมันเถอะครับ
ให้มีตัวหนึ่งเป็นคนดู อีกตัวหรือหลายตัวก็แสดงหน้าที่ของมันไป
อย่างนี้ก็ได้แล้วครับ

นักปฏิบัติจำนวนมาก ต้องการดับความคิด
ตัวความคิดหรือสังขารชั้นนั้น เป็นส่วนของทุกข์
ท่านให้เรา รู้ ไม่ใช่ไปละมัน
เพียงแค่เมื่อมีสติสัมปชัญญะ รู้ความคิดแล้ว
ความคิดจะค่อยๆ เจียบเสียงลงตามลำดับ โดยไม่ต้องไปบังคับมัน
มันจะพุดก็ข้างมัน มันจะเจียบก็ข้างมัน
รู้มันเรื่อยๆ อย่าเผลอก็อพแล้วครับ

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อดับสังขารชั้น หรือเวทนาและสัญญาชั้น
แต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้ทันความเกิดดับของมัน ด้วยจิตที่เป็นกลาง
ถ้าคิดจะดับมัน จิตจะเกิดความรำคาญใจขึ้นมาเล็กๆ แบบไม่รู้ตัวครับ
เรียกว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่เราไม่รู้ทัน
จิตจึงไปปฏิเสศสภาพธรรมที่กำลังปรากฏอยู่

๙ มิถุนายน ๒๕๕๒

ที่มา <http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000006.htm>

ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลาง

ถาม - ทางสายกลาง ทำอย่างไรถึงจะเป็นกลางได้คะ

ทางสายกลางหรือความไม่สุดโต่งในการปฏิบัตินั้น
ต้องพิจารณาเอาที่จิตใจตนเองครับ
เพราะการปฏิบัติที่เป็นกลางของแต่ละคนไม่เท่ากัน
วิธีพิจารณาง่ายๆ ที่พระป่าท่านใช้กันก็คือ การสังเกตตนเองว่า
นอนแค่นั้นจึงจะพอ คือไม่่วงเหงาเพราะพักผ่อนไป
ไม่ซึมเซาเพราะนอนมากเกินไป กินแค่นั้นจึงจะทำความเพียรสบาย
อยู่ในอิริยาบถใด มากน้อยเพียงใด การปฏิบัติทางจิตจึงคล่องแคล่ว

แม้, “กลาง” ที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน
แต่ความเป็นกลางทางจิตนั้น เท่ากันทุกคน
เช่น เป็นกลางคือ เป็นปัจจุบัน ไม่เอนเอียงไปข้างอดีต หรืออนาคต
เป็นกลางต่ออารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า ไม่หลงยินดียินร้าย
และเป็นภาวะที่เหนือดี เหนือชั่ว

เหนือความปรุ้งแต่งทั้งฝ่ายบวกและฝ่ายลบ
คือถ้าพบว่ามีกิเลสแล้วเกลียด ก็สุดโต่งไปข้างหนึ่ง
ถ้าจิตหลงเชื่อ วิ่งตามกิเลส ก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง
รวมความแล้วก็คือ จิตไม่มีความสุดโต่งในทุกๆ ด้าน
ระหว่างธรรมที่เป็นคู่ทั้งหลาย

สำหรับผู้ปฏิบัติในขั้นที่ละเอียดเข้าไปนั้น
นอกจาก รู้ แล้ว ก็ไม่ใช่ความเป็นกลาง
เพราะในภาวะ รู้ นั้น ศีลก็เป็นศีลอัตโนมัตติ
สมาธิและปัญญาที่ประชุมลงที่เดียวกันเป็นอัตโนมัตติ
ไม่ไหลไปสู่อดีตและอนาคต เป็นกลาง ปราศจากความยินดียินร้าย

สรุปแล้ว ทางสายกลางที่เป็นพฤติกรรมของแต่ละบุคคล
เป็นเรื่องที่ต้องสังเกตเอาเอง
ว่าทำอย่างไร อกุศลจะลดลง กุศลจะเจริญขึ้น
ส่วน “กลาง” ของจิตนั้น เหมือนกันทุกคน
คือ รู้ ที่ไม่ ปล่อยจิต ให้เพลิดเพลินยินดีไปกับอารมณ์
หรือเพ่งอารมณ์ เพื่อ บังคับจิต ให้แนบกับอารมณ์อันเดียว

ที่กล่าวนี้ ผมกล่าวในเชิงของการปฏิบัติ
เพราะในเชิงปริยัตินั้น พวกเราก็คงทราบๆ กันดีอยู่แล้วทุกคน

๑๘ กันยายน ๒๕๔๒

ที่มา <http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000422.htm>

เจราจาโดยชอบ

พุดดีเป็นศรีแก่ปาก...

ประโยคนี้อันเคยได้ยินกันไซ้ใหม่

แล้วประโยค พุดมากปากจะมีสี... เคยได้ยินบ้างหรือเปล่า

ทั้งสองประโยคนี้อ สามารถพุดกันได้ทุกยุค ทุกสมัยทีเดียว

แล้วก็คงไม่มีใครปฏิเสธหรอกนะว่า เราเองก็ชอบคนพุดเพราะๆ

ไปไหนมาไหนหรือไปติดต่อกับใครก็ชอบให้คนอื่นพุดกับเราเพราะๆ

จะมีก็แต่ในหมู่เพื่อนสนิทจริงๆ ที่พุดกันด้วยถ้อยคำที่เป็นกันเอง

ขึ้นมึง ขึ้นกู แถมด้วยถ้อยคำ... อีกสารพัด

แต่ก็กลับไม่รู้สึกรังเกียจ

แต่ถ้าเอาคำพวกนั้น ไปพุดกับคนอื่นหรือคนไม่รู้จักละก็... เป็นเรื่อง

คนทุกยุคทุกสมัยก็ใช้วาจานี้แหละเป็นอาวุธทำลายล้างกัน

บ้างก็พุดเท็จเพื่อทำให้คนอื่นเดือดร้อนจนถึงติดคุกติดตะรางก็มี

บางทีก็ใช้วาจานี้แหละยุแยงตะแคงรั่วจนหมู่คณะแตกแยกกัน

เชื่อไหมว่า ยุคใดที่มีพระสงฆ์อันเป็นพุทธบริษัทอยู่

แล้วมีใครไปเจตนากระทำการด้วยวาจาหรืออย่างอื่น

เพื่อให้เกิดความแตกแยกระหว่างหมู่พระสงฆ์ (เกิดสังฆเภท) ละก็

เท่ากับผู้นั้นได้ทำกรรมหนัก เป็นบาปหนักที่สุด (อนันตริยกรรม)

ต้องรับผลที่เดือดร้อนแสนสาหัสตราบนานแสนนาน

อีกทั้งในชาตินั้นจะไม่สามารถปฏิบัติให้หมดสิ้นความยึดมั่น

ถือมั่นได้เลย

และถึงแม้จะไม่ถึงขนาดทำกรรมหนักที่สุดด้วยวาจา
คือเพียงแค่เจตนาที่จะพูดส่อเสียด คำหยาบ หรือเพื่อเจ้า
ก็ทรงหนีไม่พ้นต้องมีเรื่องวุ่นวายเดือดร้อนตามมาเป็นแน่
เช่น เกิดใครไปพูดคำหยาบใส่หน้าคนเกลียดบ้านล่ะก็
มีหวังโดนชะแหละแน่ หรือไปพูดส่อเสียด เยาะเย้ย ถากถาง
เพื่อนร่วมงาน ก็มีหวังต้องเดือนร้อนสักวัน
แม้แต่เพื่อนสนิทกันแท้ๆ หรือสามีภรรยา ก็ยังมีเรื่องกันได้
เพียงเพราะพูดจาไม่เข้าหูแค่คำสองคำเท่านั้น
นี่แหละ ตัวอย่างของการไม่มีการเจรจาโดยชอบ
การไม่เจรจาโดยชอบ เอาแต่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ
พูดเพื่อเจ้า ก็จะทำให้มีชีวิตที่เดือนร้อน ยุ่งยาก ขาดความสุขสงบ
จิตใจก็จะขุ่นมัว ฟุ้งซ่าน ไปถึงไหนก็มีแต่คนจะรังเกียจ
ไปขอความช่วยเหลือจากใครก็ไม่มีใครอยากช่วย
ถ้าเป็นอย่างนี้ก็อย่าหวังเลยว่า จะปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ
ได้โดยง่าย

สรุป...

การมีวาจาที่ไม่เป็นการพูดเท็จ ไม่เป็นการพูดส่อเสียด
ไม่หยาบคาย ไม่เพื่อเจ้า
มีผลโดยตรงที่จะทำให้เราเองมีความสุขสงบ
มีจิตใจที่ผ่องใส อ่อนโยน จะไปไหนมาไหนก็ไม่ยากลำบาก
มีคนคอยช่วยเหลือ ให้ความเมตตาอยู่เสมอๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ล่ะก็
ไม่ว่าจะศึกษาหรือปฏิบัติตามมรรคก็จะทำสำเร็จได้โดยง่าย

ทำการโดยชอบ

ทำการโดยชอบ (สัมมากัมมันตะ) หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์
เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติดนินทา
หรืออย่าได้มีกรกระทำที่เป็นการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์
ประพฤติดนินทา

ถ้ารู้จักศีล ๕ ข้อ ก็คงจะมองออกซินะว่า

ที่ให้เว้นการกระทำทั้ง ๑ อย่างนั้น ก็คือศีลข้อที่ ๑ ๒ และ ๓
นั่นเอง ส่วนศีลข้อ ๔ ก็คือเว้นจากการพูดเท็จ ซึ่งก็คือมรรค
ข้อ เจรจาโดยชอบ เอ... แล้วศีลข้อ ๕ ที่ให้เว้นจากการดื่ม
ของมึนเมาไปอยู่ที่ไหน อ้อ... ก็คือมรรคข้อ เลี้ยงชีพโดยชอบ
(สัมมาอาชีวะ) เอาไว้ค่อยพูดถึงในบทต่อไปก็แล้วกัน
ว่าทำไมศีลข้อ ๕ คือมรรคข้อเลี้ยงชีพโดยชอบ

ทำไมต้องปฏิบัติตามมรรคข้อนี้?

เอาง่ายๆ เลย ลองคิดดูซิว่า

ถ้าวันๆ เราเอาแต่ทำในสิ่งที่ควรเว้นทั้ง ๓ อย่าง

แล้วอะไรจะเกิดขึ้นกับเราต่อไปภายภาคหน้าไม่ช้าก็เร็ว

เช่น วันนี้ไปฆ่าคน ไปปล้นเงิน ไปข่มขืนผู้หญิง

ไม่ต้องคิดจนปวดหัวก็รู้แล้วว่า มีโทษสูงถึงถูกประหารชีวิต

ติดคุกตลอดชีวิต หรือไม่ก็ถูกตามล้างแค้นจากผู้ที่ถูกพยายาทำ

วันๆ จิตใจก็คงจะเอาแต่รื้อนรุ่ม หวาดกลัวภัยที่จะตามมา
แล้วอย่างนี้จะมีโอกาสปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้หรือ

อ้าวแล้วกัน... ทำไมคิดอย่างนั้นล่ะ

อย่าคิดเชียวหนาว่า สัตว์เล็ก สัตว์น้อยนำไปเถอะ ไม่เป็นไรหรอก

ของเล็ก ของน้อยก็หยิบฉวยเอาไปเถอะ ไม่เป็นไรหรอก

สวนลามผู้หญิงนิดๆ หน่อยๆ ไม่เป็นไรหรอก

เขาไม่กล้าไว้วางใจหรอก จะบอกให้ก็ได้ว่า

ที่เราคิดว่าแค่เล็กๆ น้อยๆ นิดๆ หน่อยๆ นั้น

มันเป็นกรรมชั่วที่จะส่งผลเป็นโทษทั้งหมดเลยนะ

วันนี้อาจโชคดีไม่เป็นไร แต่วันข้างหน้าไม่รอดหรอก

ต้องได้รับผลที่ทำให้เดือดร้อนใจและทุกข์ทรมานอย่างแน่นอน

เพราะนี่คือกฎแห่งกรรมที่ไม่มีใครเอาชนะได้

แล้วจะยังแหย่ไปกว่านั้น หากเราตั้งต้นทำความผิดเล็กๆ น้อยๆ ได้

แล้วไม่รีบหยุด ไม่รีบเลิกซะตั้งแต่เนิ่นๆ

ต่อไปมันจะพัฒนาไปทำความผิดใหญ่ๆ ได้ง่าย

ถึงตอนนั้น นรกเปิดรอเราแน่

ที่เดียวเท่านั้นที่เราต้องไปอยู่ก็คือ นรก

เพราะฉะนั้น ตราบใดที่ยังทำอย่างที่ทำมาเอาไว้ในมรรคข้อนี้

ก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะหมดความยึดมั่นถือมั่นได้แน่นอน

จนกว่าจะกลับตัวกลับใจหยุดทำสิ่งที่มีความผิดพวกนี้ได้

แล้วหันมาตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ จึงจะมีสิทธิ์อีกครั้ง

สรุปว่า...

การที่เราสามารถเว้นการกระทำที่เป็นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติดุคในกาม ก็มีแต่จะทำให้สังคมสงบสุขร่มเย็น เราก็จะไม่ต้องรับผลที่เป็นความเดือดเนื้อร้อนใจ แต่จะมีจิตใจที่ดี ที่เป็นกุศล สามารถที่จะปฏิบัติตามมรรคได้ง่าย

เลี้ยงชีพโดยชอบ

เลี้ยงชีพโดยชอบ (สัมมาอาชีวะ)

หมายถึง ละการเลี้ยงชีพที่ผิด เลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ

งง.. หรือเปล่า?

ความหมายดังกล่าว ยกความหมายมาจากพระไตรปิฎกนะ หากงงก็ต้องมานั่งตีความกันเล็กน้อย

ขอตีความ ณ ที่นี้ว่า...

ให้เราเลี้ยงชีพด้วยสิ่งที่ดีๆ ด้วยความพอเพียง

เช่น ทานอาหารที่มีคุณประโยชน์

เว้นการทานอาหารที่มีโทษ เว้นการสพเส่งเสพติดทุกชนิด

ทำอาชีพที่สุจริตด้วยความซื่อสัตย์
อย่าทำอาชีพที่สังกรรมรังเกียจ อย่าทำอาชีพที่ผิดกฎหมาย
และอย่าทำอาชีพที่ขัดกับมรรคทั้ง ๘

นี่แหละที่ได้พูดไว้ก่อนหน้านี้ว่า ศีลข้อ ๕

ที่ให้เว้นจากการดื่มสุราของมึนเมา อยู่ในมรรคข้อ เลี้ยงชีพโดยชอบ
เพราะการดื่มสุราของมึนเมา จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย
ไม่ใช่การเลี้ยงชีพเลี้ยงชีวิตแล้ว แต่เป็นการบั่นทอนชีวิต
เพราะสารพัดโรคจะมารุมเร้าจนต้องเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร

คนที่ดื่มสุราหรือของมึนเมา

ดื่มไปดื่มมาเดี๋ยวเดียว ก็หลงลืมสติ ขาดสติ

คนที่ขาดสตินี้ คือคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับมรรคเลยนะ

เพราะขณะที่ขาดสติ ขณะนั้นย่อมไม่มีมรรคเลยสักข้อเดียว
สามารถกระทำความผิดทุกอย่าง ทำชั่วได้ทุกชนิด

ไม่จริงเหรอ... พูดเกินไปเหรอ? จริงจริง...

ลองไปสอบประวัติคนทำชั่ว ที่เห็นลงหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์

ดูก็ได้ เกือบร้อยละร้อย กินเหล้าเมายาทั้งนั้น

ฆ่ากันตายคางเหล้าก็เยอะ ข่มขืนลูกตัวเอง ข่มขืนลูกเมียคนอื่น

เพราะเมาเหล้าเมายาก็เยอะ คนพวกนี้สุดท้ายไปไหนล่ะ

โนนเรือนจำแดนประหาร... นรกใหม่ละ ไม่มีสิทธิ์มานั่งปฏิบัติมรรค
เพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้หรอก

นอกจากจะต้องเลี้ยงชีพด้วยอาหารที่มีคุณประโยชน์แล้ว
การจะได้มาซึ่งอาหารหรือสิ่งของเพื่อเลี้ยงชีวิต ก็ต้องได้มาจาก
การประกอบอาชีพที่ซื่อสัตย์ สุจริต และไม่ขัดกับมรรคข้ออื่นๆ
อีกด้วย ใครคิดจะทำอาชีพการงานอะไร ก็ขอให้ไตร่ตรอง
ตามหลักของมรรคให้ดีๆ อาชีพไหนทำแล้วขัดกับมรรคข้ออื่นๆ
ก็อย่าทำ เช่น อย่าทำอาชีพรับจ้างฆ่าสัตว์ อย่าขายเหล้า
อย่าขายยาเสพติด อย่าทำงานที่ต้องหลอกลวง
ต้มตุ๋นชาวบ้าน ฯลฯ

ตั้งใจให้มันคงเด็ดเดี่ยวไปเลยว่า
ถึงจะอดตายก็จะไม่ทำงานที่ผิดไปจากมรรค
แต่เชื่อเถอะว่า คนที่ปฏิบัติตามมรรคอย่างจริงจัง
จะไม่มีวันอดตายแน่นอน
ทุกคนที่เข้ามาเดินตามทางมรรคอย่างจริงจัง
สามารถเป็นพยานยืนยันได้

อาชีพที่ดีที่สุดต่อการปฏิบัติมรรค เพื่อมุ่งหวังความไม่ยึดมั่นหรือ
แหม... ไม่อยากเรียกว่าเป็นอาชีพเลย ขอเรียกว่า ดำรงชีพ
จะดีกว่า

การดำรงชีวิตที่ดีที่สุด เอื้อต่อการปฏิบัติมรรคได้ดีที่สุด
เห็นทีจะไม่พ้นการดำรงชีพด้วยการเป็นพระสงฆ์
หรือเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนานั้นเอง
แต่ก็ไม่ใช่ว่าชาวบ้านอย่างเราๆ จะปฏิบัติมรรคไม่ได้ดี
ไม่ได้ผลนะ มีเยอะไป ที่ชาวบ้านอย่างเราๆ สามารถปฏิบัติมรรค
ได้เป็นอย่างดี แต่ส่วนมากก็จะมีอุปสรรคในการปฏิบัติมากกว่า
ผู้ที่ออกบวชเพราะอย่างน้อยชาวบ้านอย่างเราๆ
จะมีเวลาปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องน้อยกว่า
เพราะมีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบ ไม่ทำก็ไม่ได้

สรุปว่า...

หากใครปรารถนาที่จะปฏิบัติตามมรรคกันอย่างจริงจังล่ะก็
จำต้องดำรงชีวิตและเลือกอาชีพที่ไม่ขัดกับหลักของมรรคทุกๆ ข้อ
ไม่เช่นนั้นก็ยากเต็มกลืนที่จะปฏิบัติมรรคให้ยิ่งๆ ขึ้นไป
ดังใจที่ปรารถนา ถ้าสามารถเลี้ยงชีพโดยชอบได้
ไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาสล่ะก็
มีสิทธิ์ที่จะปฏิบัติมรรคได้จนไม่ยึดมั่นถือมั่นได้แน่
ถ้าปฏิบัติจริงทำจริง

ความเพียรชอบ

ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)

หมายถึง ให้มีความพอใจที่จะทำบ่อยๆ

ทำอะไรให้บ่อยๆ... ก็

ทำจิตใจเพื่อไม่ให้สิ่งไม่ดี (อกุศลธรรม) ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

ทำจิตใจเพื่อละจากสิ่งไม่ดี (อกุศลธรรม) ที่เกิดขึ้นแล้ว

ทำจิตใจเพื่อให้สิ่งที่ดีๆ (กุศลธรรม) ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

ทำจิตใจเพื่อให้สิ่งที่ดีๆ (กุศลธรรม) ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เกิด

ยิ่งๆ ขึ้นไป พยายามๆ ก็คือ ให้เพียรทำดี

ให้เพียรละชั่ว นั่นเอง

การเพียรทำดี การเพียรละชั่ว จะมีผลโดยตรงกับจิตใจเราเอง

เพราะการทำดีแม้ในเบื้องต้นเช่น เป็นคนดี ทำบุญ ให้ทาน

เมื่อทำแล้ว ย่อมส่งผลให้จิตใจมีความสุขสงบ

ชุ่มเย็น อันนี้เป็นปัจจัยสำคัญมากที่จะทำให้

การปฏิบัติมรรคทุกข้อเป็นไปโดยง่าย

จริงๆ แล้วการปฏิบัติมรรคข้อต่างๆ อย่างจริงจัง ต่อเนื่อง

สม่ำเสมอ ก็คือการเพียรทำดี (จะว่าดีที่สุดก็ได้) ในความหมาย

ของมรรคข้อนี้นั่นเอง

มีข้อน่าสังเกตหนึ่งว่า

ชาวบ้านอย่างเราๆ จะถูกสอนให้ท่านทำดีกันมาตั้งแต่เล็กๆ

และถ้าเป็นชาวพุทธ ก็จะสอนลูก สอนหลาน ให้ทำดี

ให้ทำสิ่งดีๆ ด้วยการทำบุญให้ท่านกันบ่อยๆ

การทำบุญให้ท่าน นอกจากจะทำให้จิตใจมีความสุข สงบ ชุ่มเย็น

ทำให้สามารถปฏิบัติมรรคข้ออื่นๆ ให้ลุล่วงได้โดยง่ายแล้ว

ยังสามารถส่งผลต่อไปถึงกายภาคน้ำอีกด้วย

เปรียบเหมือนทำแล้วกลายเป็นเสบียง

ติดตามตัวไปได้ พอถึงเวลาและโอกาส

อันควรก็จะส่งผลกลับคืนมาให้เรา

ใครที่ทำสิ่งดีๆ ไว้มาก

ก็จะมีลาภ ยศ สรรเสริญ มาก

ใครที่ทำสิ่งดีๆ ไว้น้อย

ก็จะมีลาภ ยศ

สรรเสริญ น้อย

ตรงนี้ต้องระวังสักนิดหนึ่งคือ...

เมื่อว่ากันตามเป้าหมายที่แท้จริงของพุทธศาสนา

ซึ่งก็คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว

มรรคข้อนี้ไม่ได้สอนให้คนเราบ้าทำบุญ ให้ท่านกันนะ

แต่มุ่งให้ทำกันตามโอกาสและตามสภาพหรือพอควรแก่ฐานะ

จะทำมากหรือน้อยก็ได้ชื่อว่าทำดี

ทำแล้วก็ไม่ต้องหวังผลว่าจะร่ำรวยสุขสบายในภายภาคหน้า
แต่ให้ทำดีกัน ก็เพื่อให้จิตใจเป็นสุข สงบ ชุ่มเย็น
เพื่อจะได้สามารถปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้โดยง่ายเท่านั้น
ส่วนที่เป็นผลในรูปของ ลาภ ยศ สรรเสริญนั้น
เป็นเพียงผลพลอยได้เท่านั้น ไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริง

สรุปว่า...

ให้เราเพียรทำดี ให้เราเพียรละชั่ว
ทำดีตามโอกาสตามกำลังที่จะทำได้ ส่วนชั่วนั้นก็ละเสียให้ได้
ทำดี ละชั่ว กันก็เพื่อให้จิตใจเรามีความสุข
สงบ ชุ่มเย็น จะได้ปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ ได้
ตามที่ตั้งใจไว้

ระลึกชอบ

ระลึกชอบ (สัมมาสติ)

คำว่าระลึกในภาษาไทยจะแปลว่า คิดถึง นึกถึง
แต่อย่าไปเข้าใจว่า การระลึกชอบ เป็นเพียงแค่เป็นการคิดถึง นึกถึง
เหมือนที่เราคิดถึง หรือนึกถึงใครสักคนเชียวนะ
การระลึกชอบ ไม่ได้เป็นการคิดถึง นึกถึง แบบนั้น

เมื่อพูดถึง การระลึกชอบ จะหมายถึง
การรับรู้สิ่งต่างๆ ว่าควรต้องรับรู้ด้วยอาการเช่นไร

จึงจะเป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น
เรื่องของมรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ได้มีการอธิบายกันเอาไว้มากมาย
แต่ในที่นี้จะขอพูดเฉพาะเท่าที่ควรทราบในเบื้องต้นก่อนเท่านั้น
จะได้เข้าใจได้ง่ายและไม่ชวนเบื่อซะก่อน

โดยปกติแล้ว จิตจะทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ
ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ซึ่งเมื่อย่นย่อจัดหมวดหมู่ตามนัยของ ระลึกชอบ
สิ่งต่างๆ ที่ถูกรู้ได้จะมีอยู่ ๔ หมวดคือ

หมวดที่เป็นร่างกาย (กาย)
หมวดที่เป็นความรู้สึกว่าสุข ว่าทุกข์ ว่าเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ (เวทนา)
หมวดที่เป็นอาการปรากฏของจิต (จิต)
และหมวดที่เป็นเรื่องราวของธรรมรวมทั้งหลาย (ธรรม)

มรรคข้อระลึกชอบนี้ ได้บอกเอาไว้ว่า
หากผู้ใดจะปฏิบัติเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นจนถึงที่สุดแล้วละก็
ให้ผู้นั้น มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในขณะที่รับรู้
กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง
(การปฏิบัติตามมรรคข้อ ระลึกชอบ เรียกกันว่า
การเจริญสติปัฏฐาน ๔)

ที่บอกให้ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ นั้น
มีความเพียร หมายถึง ปฏิบัติบ่อยๆ และปฏิบัติให้ต่อเนื่อง
มีสัมปชัญญะ มีสติ (มักจะพูดกันว่า มีสติสัมปชัญญะ)
หมายถึง ไม่เผลอ ไม่ลืมตัว ไม่เพ่งจ้อง
รู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏตามที่เป็นจริง
รู้ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก
ผู้ใดที่รู้ กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง
อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้ตามสมควรแล้ว
ก็จะเห็นสิ่งต่างๆ มีสภาพที่แท้จริงคือ มีความเกิดขึ้น - เสื่อมไป
เป็นเรื่องธรรมดา และเมื่อปฏิบัติกันอย่างมีความเพียรไปเรื่อยๆ
จิตที่เคยไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ เพราะความอยาก - ไม่อยาก
ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติมรรคข้อนี้มาจนชำนาญแล้ว
จะมีความเห็นตรงกันว่า มรรคข้อ ระลึกชอบ
เป็นมรรคข้อที่ให้ผลมาก
ซึ่งถ้าเปรียบมรรคทั้ง ๘ เสมือนเฟือง ๘ ตัว ที่ต้องทำงานร่วมกัน
อยู่ในเครื่องจักร ระลึกชอบ จะเปรียบได้กับเฟืองตัวที่ให้กำลังขับ
มากที่สุดทีเดียว อีกทั้งในพระไตรปิฎกก็จะบันทึกไว้ในทำนองว่า
ผู้ที่ได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้มากแล้ว
อย่างช้า ๗ ปี ผู้นั้นจะมีความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ไม่มากนักน้อย

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงกันมากที่สุด โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติมรรคกันอย่างจริงจัง

หมายเหตุ... ๗ ปีที่ว่า

หมายถึงต้องปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องจริงๆ

ใครที่ปฏิบัติถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่ต่อเนื่องบ้าง

ระยะเวลา ๗ ปีที่ว่า ก็จะยาวนานออกไปอีก

ต้องขอให้เข้าใจด้วยนะว่า

ถึงแม้จะเป็นที่ยอมรับกันว่า

การปฏิบัติตามมรรคข้อนี้จะมีผลมากก็ตาม

แต่ถ้าฟังการปฏิบัติตามมรรคข้อนี้เพียงข้อเดียว

ยอมไม่อาจกระทำได้

จำต้องปฏิบัติมรรคข้ออื่นๆ ประกอบด้วยเสมอ

สรุปว่า...

มรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ ได้ชื่อว่าเป็นมรรคข้อที่ต้องปฏิบัติให้มาก

ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแท้จริงแล้วละก็

จะรู้สิ่งต่างที่กำลังปรากฏได้ตามสภาพที่เป็นจริง

จะรู้สิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก

และมีผลทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ ได้

จิตตั้งมั่นชอบ

สมาธิ เป็นคำที่เราคุ้นหูกันมากและเข้าใจกันว่า
สมาธิก็คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง
คำว่า สมาธิ จึงแปลว่า จิตตั้งมั่น

แต่สำหรับในเรื่องของมรรคแล้ว มรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบ
(สัมมาสมาธิ) จะเป็นคนละอย่างกับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)

พอพูดถึงสมาธิคนทั่วไปก็รู้ว่าเป็นอย่างไร

แต่พอพูดถึง จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กลับไม่ค่อยรู้จักกันนัก
แล้วก็มักจะเหมาเอาว่า

จิตตั้งมั่น กับ จิตตั้งมั่นชอบ เป็นอย่างเดียวกัน

จึงทำให้ไปมุ่งฝึกกันแต่ให้จิตตั้งมั่น (ฝึกกันแต่สมาธิ)

ที่ไม่ใช่การฝึกปฏิบัติตามมรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

ลองมาดูกันว่า จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)
มีความแตกต่างกันอย่างไร

จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) กับ จิตตั้งมั่น (สมาธิ)

จะมีลักษณะอาการของจิตที่ตั้งมั่นเหมือนกัน

ต่างกันตรงที่ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) จะต้อง

ปรากฏอาการของจิตที่ตั้งมั่นอย่างมีความวางเฉย (มีอุเบกขา)

มีสติบริสุทธิ์ ลำพังแค่จิตตั้งมั่นอย่างเดียวจะยังไม่ใช้จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

และจากที่เคยพูดไว้ว่า มรรคทุกข้อต้องเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
ดังนั้น จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) จะเกิดขึ้นได้

ก็ต้องมีมรรคอีก ๗ ข้อร่วมด้วยเสมอ

เช่น ถ้าจิตตั้งมั่นอย่างไม่มีความเห็นชอบ ก็ย่อมไม่ใช่สัมมาสมาธิ
หรือถ้าจิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ดี การกระทำที่ไม่ดี (อกุศลกรรม)
ก็จะไม่ใช่ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เช่นกัน

มีความเข้าใจอย่างหนึ่งที่บางคนยังเข้าใจไม่ถูกต้อง

คือ บางคนจะไปให้ความหมาย จิตตั้งมั่นชอบ ว่า

ต้องมีจิตตั้งมั่นเป็นช่วงเวลายาวนาน ถ้าตั้งมั่นเพียงชั่วขณะ

หรือช่วงเวลานิดเดียว (ขณิกสมาธิ) จะไม่ใช่จิตตั้งมั่นชอบ

ความเข้าใจแบบนี้ไม่ถูกต้อง ก็เพราะ...

จิตตั้งมั่นชอบ

จะต้องเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการปฏิบัติตามมรรคข้ออื่นๆ

โดยเฉพาะการปฏิบัติมรรคข้อ ระลึกชอบ หรือปฏิบัติตาม

สติปัญญา ๔ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า การปฏิบัติสติปัญญา ๔ นั้น

แม้จิตจะมีระดับความตั้งมั่นเพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ)

ก็ให้ผลได้ตรงตามนัยของสติปัญญา ๔ หรือระลึกชอบแล้ว

ดังนั้นจิตที่ตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็เลยเป็นจิตตั้งมั่นชอบได้

แต่ต้องมีอุเบกขา และมีสติที่บริสุทธิ์ด้วย
ระยะเวลาที่จิตตั้งมั่นจึงไม่อาจใช้เป็นเครื่องตัดสินว่า
จิตตั้งมั่นชอบ หรือไม่

สรุปว่า...

หากจะวินิจฉัยกันให้ง่ายๆ ว่า

จิตที่ตั้งมั่นเป็น จิตตั้งมั่นชอบ หรือไม่

ก็ขอให้ดูว่า มีความตั้งมั่นอย่างมีอุเบกขา มีสติที่บริสุทธิ์หรือไม่

ถ้าตั้งมั่นอย่างมีอุเบกขา มีสติที่บริสุทธิ์ก็เป็น จิตตั้งมั่นชอบ

แม้จะตั้งมั่นเพียงชั่วขณะก็ตาม

จิตตั้งมั่นชอบ ทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร?

เชื่อไหมว่าเรื่องสมาธิ เป็นเรื่องที่มีการสอนหรือ

มีการฝึกกันเยอะมากๆ บ้างก็เรียกกันว่า

ฝึกสมถกรรมฐาน หรือฝึกสมถะ

จึงได้มีสื่อเยอะแยะมากมายที่พูดถึงเรื่องของสมาธิ

แต่ละสื่อ แต่ละสำนัก ก็มีวิธีการหรือมีรูปแบบที่แตกต่างกันไป

จนชวนให้สงสัยว่า วิธีไหนหรือแบบไหนถูกต้องกันแน่

ขอบอกกันตรงๆ เลยว่า

จิตตั้งมั่นชอบนั้น ไม่ได้วัดความถูก - ผิดกันด้วยวิธีการหรือรูปแบบ

ใครจะทำวิธีไหนก็ได้ จะทำด้วยรูปแบบใดก็ได้

ขอเพียงทำแล้วเกิดจิตที่ตั้งมั่น มีอุเบกขา มีสติบริสุทธิ์
ก็เป็นจิตตั้งมั่นชอบทั้งนั้น

แต่ถ้าจะถามว่า จิตตั้งมั่นชอบ จะปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้อย่างไร
ก็ขอให้เข้าใจว่า สามารถปฏิบัติให้เกิดขึ้นได้ ๒ แนวทาง

แนวทางแรก

เป็นแนวทางที่ใช้การปฏิบัติมรรคข้อ ระลึกชอบ

หรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก

แนวทางนี้จะใช้การฝึกรู้สิ่งต่างๆ อย่างมีสัมปชัญญะ มีสติ
ฝึกกันในขณะดำรงชีวิตตามปกติธรรมดา

ไม่ว่าจะทำอะไรก็ฝึกได้

นึกได้ตอนไหนก็ฝึกกันตอนนั้นได้ทันที

จะเดิน จะกิน จะกวาดบ้าน ล้างจาน ฯลฯ ก็ฝึกได้

แม้แต่กำลังเดินไปห้องน้ำ เดินๆ ไป เกิดนึกขึ้นได้ก็ฝึกได้ทันที

การฝึกตามแนวทางนี้เมื่อทำได้ถูกต้องจริงๆ ก็จะเกิดจิตตั้งมั่นชอบ

เป็นขณะๆ ไป เหตุที่การฝึกรู้ตามมรรคข้อ ระลึกชอบ

ทำให้เกิด จิตตั้งมั่นชอบ ขึ้นได้

ก็เพราะระลึกชอบกับจิตตั้งมั่นชอบเป็นของที่แยกขาดจากกันไม่ได้

เมื่อใดที่ระลึกชอบได้ เมื่อนั้นย่อมมีจิตตั้งมั่นชอบเสมอ

แนวทางนี้จะเหมาะสมมากกับวิถีชีวิตชาวเมืองที่ต้องทำมาหากิน

ไม่มีเวลาว่างมากพอจะไปฝึกอีกแนวทางหนึ่ง (แนวทางที่สอง)

แล้วก็ขอให้มั่นใจเถอะว่า แนวทางนี้ทำได้จริง
 เพราะมีผู้ที่ฝึกแล้วได้ผลจริงๆ เกิดจิตตั้งมั่นชอบจริง
 ได้ผลเป็นความไม่ยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับจริง

แนวทางที่สอง

เป็นการฝึกด้วยวิธีการฝึกสมาธิตามรูปแบบต่างๆ
 คือฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว
 ที่นิยมฝึกกันมากก็คือ ฝึกให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ
 ตั้งมั่นอยู่กับส่วนของร่างกายที่พอง - ยุบสลับกันไป
 ตั้งมั่นอยู่กับส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวไปมา
 หรือตั้งมั่นอยู่กับรูปภาพ เครื่องหมายที่ทำให้ขึ้น ฯลฯ
 วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่นิยมกันอย่างแพร่หลายมาก

(เรียกว่า ฝึกสมาธิ นั่งสมาธิ กันนั้นแหละ)

การฝึกแนวนี้มีการเปิดสอนกันเยอะแยะมากมายจนต้องขอบอกว่า
 ใครที่คิดจะใช้แนวทางนี้ ก็ขอให้หมั่นตรวจสอบดูด้วยนะว่า
 ฝึกไปแล้ว ทำไปแล้วเกิดเป็นจิตตั้งมั่นชอบจริงหรือไม่
 เพราะส่วนมากทำแล้ว จะหลงไปเพลิดเพลินกับความสุขบ้าง
 หลงเพลิดเพลินไปกับภาพ - แสงสีที่เกิดขึ้นบ้าง
 หรือหลงเพลิดเพลินไปกับความสามารถพิเศษเหนือคนทั่วไป
 จะทำได้ หากเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่การปฏิบัติตามมรรคข้อ
 จิตตั้งมั่นชอบแล้วนะ

ใครที่คิดจะฝึกตามแนวทางที่สอง ก็ต้องขอให้เข้าใจอีกด้วยนะว่า
เมื่อเกิดจิตตั้งมั่นชอบจากการนั่งสมาธิหรือฝึกสมาธิแล้ว
พอเลิกฝึกจิตจะเกิดมีความตั้งมั่นชอบต่อไปอีกช่วงเวลาหนึ่ง
ขออย่าได้ปล่อยช่วงเวลานั้นทิ้งไปเปล่าๆ นะ

ให้รับปฏิบัติตามมรรคข้อ

ระลึกชอบหรือเจริญสติปฏิฐาน ๔ ต่อทันที

จึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่เช่นนั้นจิตตั้งมั่นชอบที่เกิดขึ้น
ก็จะกลายเป็นของเปล่าประโยชน์ไปอย่างน่าเสียดาย

เป็นที่น่าสังเกตว่า

บางคนต้องฝึกตามแนวทางแรกเท่านั้นจึงจะได้ผล

ในขณะที่บางคนก็ต้องฝึกตามแนวทางที่สองเท่านั้นจึงจะได้ผล

อันนี้คงต้องทดลองหากันเอาเองว่า

เราควรต้องฝึกตามแนวทางใด จึงจะได้ผล

การฝึกตามแนวทางแต่ละแนวก็จะมีลักษณะที่แตกต่างกันด้วยคือ

ผู้ที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางแรก (ปฏิบัติสติปฏิฐาน ๔ เป็นหลัก)

จะมีลักษณะเป็นการปฏิบัติระลึกชอบ ควบคู่กับปฏิบัติจิตตั้งมั่นชอบ

เปรียบเหมือนเราสระผมด้วยแชมพูที่มีครีมนวดผมผสมอยู่

จึงเท่ากับได้สระผมและนวดผมไปในขั้นตอนเดียวกัน

ส่วนผู้ที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางที่สอง (ฝึกสมาธิตามรูปแบบ)

จะมีลักษณะเป็นการฝึกปฏิบัติจนเกิดจิตตั้งมั่นชอบขึ้นก่อน
พอฝึกปฏิบัติได้ช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว
จึงจะฝึกปฏิบัติระลึกรับชอบหรือฝึกปฏิบัติสติปัญญา ๔ ต่อ

หลังจากที่ฝึกปฏิบัติระลึกรับชอบผ่านไปได้อีกช่วงเวลาหนึ่ง
จิตที่เคยตั้งมั่นชอบก็จะอ่อนกำลังลงหรือไม่อาจตั้งมั่นชอบได้ต่อไป
ก็ต้องฝึกปฏิบัติสมาธิจนเกิดจิตตั้งมั่นชอบขึ้นใหม่อีกครั้ง
และต้องฝึกปฏิบัติสลับกันอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ
จึงเปรียบเสมือนต้องสระผมด้วยแชมพูให้เสร็จก่อน
แล้วจึงนวดผมด้วยครีมนวดผมอีกครั้งนั่นเอง

สรุปว่า...

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดจิตตั้งมั่นชอบของแต่ละคนนั้น
จะต้องใช้การปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสมกับสภาพ
และพื้นฐานของแต่ละคน และไม่มีวิธีการที่แน่นอนตายตัว
ผู้ปฏิบัติจึงต้องรู้จักสังเกตตัวเองว่า
กิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วเกิดจิตตั้งมั่นชอบได้ง่าย
หรือทำแล้วเกือกล้มให้ปฏิบัติมรรคข้อระลึกรับชอบ
หรือปฏิบัติสติปัญญา ๔ ได้ดี ก็ขอให้ทำกิจกรรมนั้นให้มาก
ทำให้อย่างน้อยแล้วไม่นานนักหรอก ก็จะปรากฏเกิดผลตามนัย
ของพุทธศาสนาได้ไม่มากก็น้อย



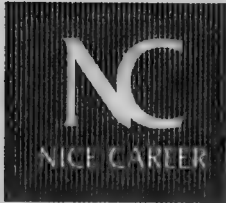
ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างค้าปลีก
จังหวัดพะเยา



cosmetology



WACOAL BLOUSE



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นารีใจคนเฝ้า

Kao

Feather
Nature plus

Attack
Hammam

New
Essential
DAMAGE-CARE

Bioré

กำจัดรอย
เปื้อน
ซักฟาว
ไฮเตอร์
HAITER Bleach

มาจิคัล
Magical

LAUPER
ดอริเอะ



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นวิไลคุณเมือง





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง



บริษัท แลคตาซอย จำกัด





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง

P&G





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

เซลลือกซ์®

LSX แพนซ์

กระต่ายเห็ดหน้าลายกุหลาบกลาสี
หอม นุ่ม สะอาด

ใบหาเฮส

กลิ่นหอมสดชื่นจากธรรมชาติ
...อ่อนโยนคลายทุกเครียดที่ใช้...



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



ห้างคนไท
หัวใจคนเมือง

Tell me

テルミー コスメチックス TOKYO · JAPAN





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง

เปา





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นริใจคนเมือง



เลือกอร่อย เลือกโอสินี



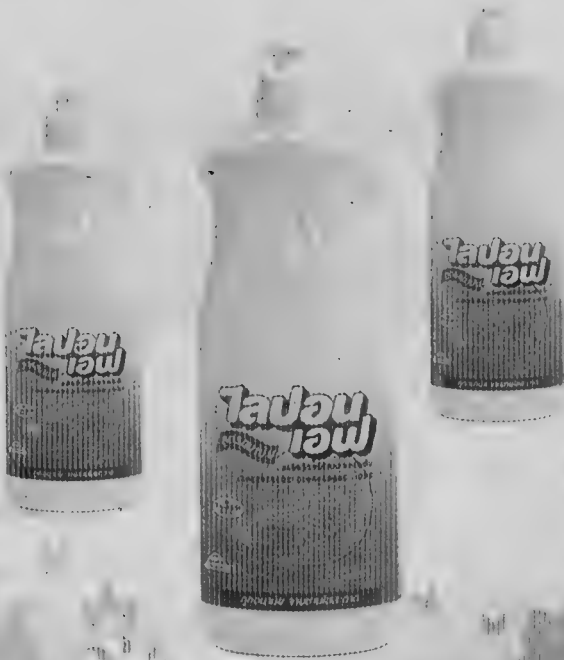


ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นัใจคนเมือง

ลาปอน เอฟ





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ทางคนไทย
หัวใจคนเมือง

คนอร์

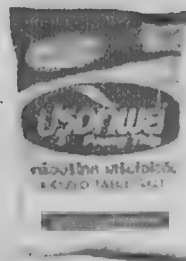
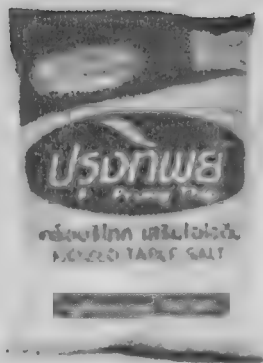
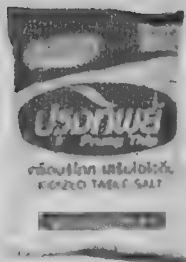




ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นักวิชาเมือง





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



ห้างคณิก
หน้าใจคนเมือง

โอมฟอร์ท อัลตรา



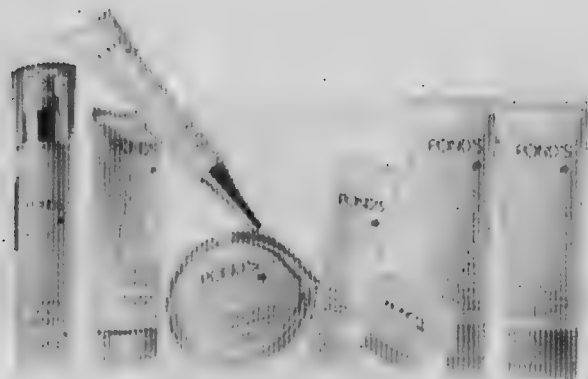


ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง

POND'S





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างคนไทย
หัวใจคนเมือง

USA





ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



สำนักงาน
จังหวัดพะเยา



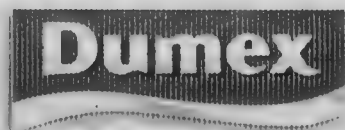
สกอลล์...สิดลัท์...สบายทุกอย่างก้าว



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง



เพื่อลูกรักแข็งแรง
และมีความสุข



*MeadJohnson*TM
Nutrition



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างดนิไทย
หน้าใจคนเมือง



โวมามัสส์

โจนส์สัน แอนด์ โจนส์สัน

Johnson & Johnson



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง

SUNKILK®



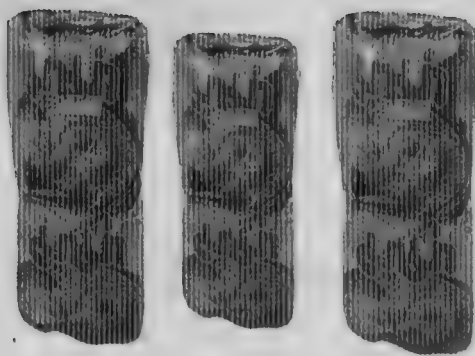


ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
หัวใจคนเมือง

งาช้าง

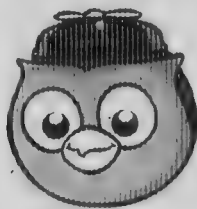




ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างดมไทย
หน้าใจถนนเมือง



Enfa **A+**

Cussons
Baby



ปฎิวัติทั่วไทย ไร้แบคทีเรีย



พฤษภาคม นอกแก้ว

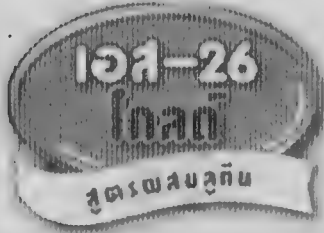




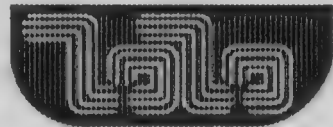
ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นิตใจคนเมือง



OSOTSPA 



อร่อย... ถูกใจ

JACK'N'JILL



Manufactured By (ผลิตโดย)



URC (Thailand) Co., Ltd.
บริษัท ยูอาร์ซี (ประเทศไทย) จำกัด

1/123 นิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

1/123 SAMUTSAKORN INDUSTRIAL ESTATE SAMUTSAKORN

Ins./Tel. (662) 517-4800 WWW.JACKNJILL.CO.TH



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา

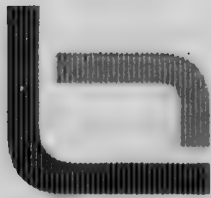


นางคนโท
หัวใจคนเมือง

SENSO®

M
MANCHESTER

EST. 1962



BOWLING

CLASSY®



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



นางคนึง
หัวใจคนเมือง

LOLANE

ไวยัน

ผลิตภัณฑ์ปรับผ้านุ่ม

GARNIER

L'OREAL
PARIS

NATRIV



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



นางคนโท
นัฏใจคนเมือง

SaraLee



ปลาหมึก

Slim Slen
Coffee

Buddy
DEAN



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



นางคนึงใจ
ทวีใจคนเมือง

Crystal



Original



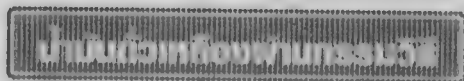
ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



ห้างคนใจ
ใจดีคนเมือง

Malee BRAND®

มาลี...รู้ดีเรื่องผลไม้



ตรา **อ๋อ**
ผลิตจากวัตถุดิบ 100%

กระดาษชำระ

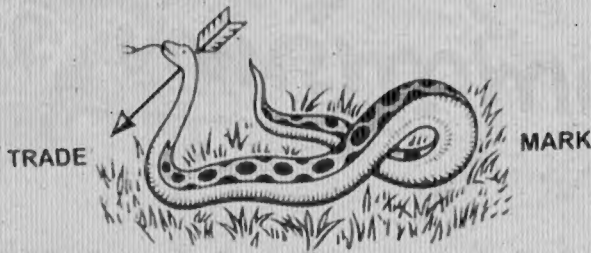


14
ANNIVERSARY

ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ตเมนต์สตรี
จังหวัดพะเยา



ห้างดนตรีไทย
หัวใจดนตรีเมือง



ทาลัน... นลนมัน



ขอแสดงความยินดี
เนื่องในโอกาสฉลองครบรอบ 14 ปี
ห้างเจริญภัณฑ์ดีพาร์ทเมนท์สโตร์
จังหวัดพะเยา



ห้างคหกิจ
หัวใจถนนเมือง

บริษัท เพ็ญพรินตึง จำกัด

รับพิมพ์สิ่งพิมพ์ทุกชนิด บริการพิมพ์งานพิมพ์สี่สี พิมพ์จิตตอล
งานพิมพ์สองสี สีเดียว โดยโรงพิมพ์ผู้มีประสบการณ์มายาวนาน
งานพิมพ์ออฟเซต พิมพ์จิตตอล ในราคาย่อมเยา

WWW.PENPRINTING.CO.TH

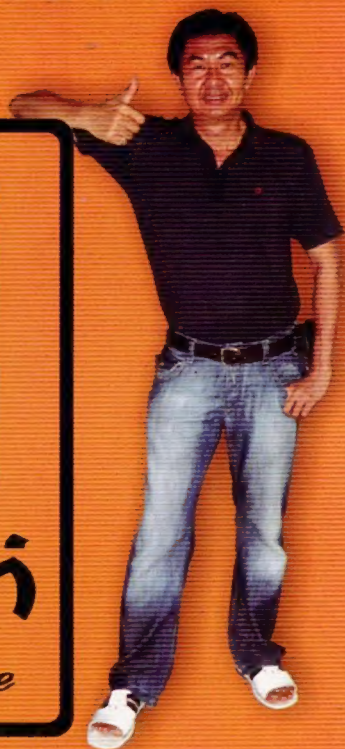
บริษัท เพ็ญพรินตึง จำกัด

เลขที่ 2 หมู่ 3 ถนนโพธิ์สาร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000

โทร. 043-220582, 043-326739, 043-328459

www.penprinting.co.th E-mail : penprint@penprinting.co.th

ห้างไทย ศักดิ์ศรีท้องถิ่น เพื่อชาวพะเยา



ปรับราคา ทั้งห้าง
ถูกลง มากกว่าเดิม



12/7 ถนนรอบเวียงประตูกลอง ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา

โทร. 054 410295-6 โทรสาร 054 410297

เพื่อพระ(๒)

๑. เมื่อพระ(๒)เมื่อพระ(๒) เมื่อพระ(๒)เมื่อพระ(๒)
 สืบมาแห่งความรัก ที่ร่วมใจ ร่วมแรงร่วมใจ
๑. คู่รักและคู่รัก กำแพงสายใยการห่ม
 ที่เกิดที่ท่ากั้น ที่สัสมารบธรรม
๑. พระ(๒)พระ(๒)พระ(๒) เมื่อพระ(๒)เมื่อพระ(๒)
 พระ(๒)พระ(๒)พระ(๒) ให้รู้ทันพระ(๒)พระ(๒)
๑. เมื่อพระ(๒)เมื่อพระ(๒) ร่วมใจร่วมใจร่วมใจ
 พระ(๒)เมื่อพระ(๒)เมื่อพระ(๒) ร่วมใจร่วมใจร่วมใจ
๑. เมื่อพระ(๒)เมื่อพระ(๒) ร่วมใจร่วมใจร่วมใจ
 ร่วมใจร่วมใจร่วมใจ ร่วมใจร่วมใจร่วมใจ

๑. ๒๒ ๒-๑-๒๕๖๓